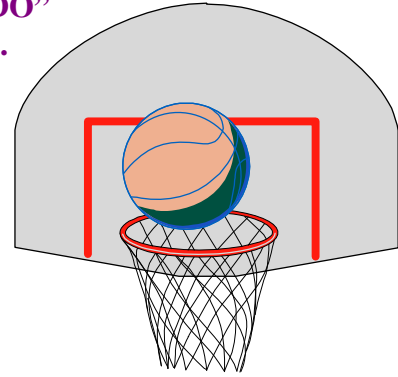


INSTITUTO SUPERIOR CULTURA FISICA  
"MANUEL FAJARDO"  
PINAR DEL RIO.



TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE  
MASTER  
EN METODOLOGIA DEL  
ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

TITULO:

Propuesta de un sistema de acciones para el tratamiento del  
componente teórico en el perfeccionamiento de preparación de los  
deportistas de Baloncesto en los CAR.

AUTOR: Lic. Edilia María Díaz-Pimienta Piñero.

TUTOR: MSc. Rosa María Tabares Arévalo.

CONSULTANTE: MSc. Pedro A Martínez. Hernández.

2003.

"Año de Gloriosos Aniversario de Martí y el Moncada"

## **AGRADECIMIENTOS.**

*Hoy cuando he logrado arribar felizmente al término de mis estudios de maestría deseo expresar con sentida fuerza el agradecimiento a:*

- *Todos los profesores por la ayuda que me han brindado, a mi Tutora MsC Rosa M Tabares Arévalo por su apoyo y dedicación sin limite para la realización exitosa de este trabajo y al MsC Pedro Martínez y el Lic y casi Máster Fermín Arteaga por el asesoramiento brindado.*
- *A la Revolución que me ha permitido superarme, realizando mi sueño*
- *A mi hija que con su pequeño tamaño pero con su mente despierta se ha preocupado porque todo me saliera perfecto.*
- *A mis padres que con amor y profundo sentimiento me han aportado todo el apoyo necesario para lograr este objetivo.*
- *A mi esposo por su preocupación en todo momento por mis estudios.*

*Especialmente a Alina que puso todo su empeño en la materialización al papel de las reflexiones aquí expuestas.*

*A todos mis compañeros de clase y de trabajo por su unidad y colectivismo.*

**DEDICATORIA:**

*A mi pequeña hija que es mi razón de ser, quien me estimula a continuar perfeccionándome para servirle como digno ejemplo tanto en su vida profesional como personal.*

## **INDICE**

INTRODUCCIÓN.....	1
FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA.....	3
<b>PROBLEMA</b> .....	5
OBJETO DE ESTUDIO.....	5
OBJETIVO.....	5
TAREAS .....	5
HIPÓTESIS.....	6
APORTE TEÓRICO.....	7
APORTE PRÁCTICO.....	7
METODOLOGÍA A UTILIZAR.....	7
MÉTODO MATEMATICO ESTADÍSTICO .....	8
CAPÍTULO I: BASES TEÓRICAS GENERALES EN EL TRATAMIENTO DEL COMPONENTE TEÓRICO.....	10
I.1- TRATAMIENTO DEL COMPONENTE TEÓRICO FUNDAMENTADO EN LA TEORÍA MARXISTA LENINISTA DEL CONOCIMIENTO.....	10
I.2-LA TEORÍA DE LA ACTIVIDAD COMO FUNDAMENTO PSICOLÓGICO DEL TRATAMIENTO DEL COMPONENTE TEÓRICO.....	13
I.3-LA INTERRELACION OBJETIVO, CONTENIDO, MÉTODOS Y MEDIOS EN EL TRATAMIENTO DEL COMPONENTE TEÓRICO.....	18
CAPITULO II. LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE BALONCESTO .....	22
II.1. BREVE RESEÑA DEL DESARROLLO HISTORICO DEL BALONCESTO.....	22
II.2 LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE BALONCESTO. SUS COMPONENTES. .....	25
II.2.a- COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.....	28
II.2-B LOS PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO .....	42
CAPITULO III: PROPUESTA DEL SISTEMA DE ACCIONES DEL COMPONENTE TEÓRICO COMO EJE CENTRAL DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.....	52
III-1 EL COMPONENTE TEÓRICO COMO EJE CENTRAL EN LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.....	52
III-2 PROPUESTA DEL SISTEMA DE ACCIONES PARA DESARROLLAR EL COMPONENTE TEÓRICO: .....	56
III-3 APLICACIÓN DE LAS ACCIONES EN UNA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO.....	63
CONCLUSIONES .....	65
RECOMENDACIONES.....	67
BIBLIOGRAFÍA.....	68

## **RESUMEN**

*El presente trabajo aborda la problemática de la Preparación del Deportista centrando el análisis en la preparación teórica, para ello se parte de una exhaustiva fundamentación de la problemática tomando como base el Baloncesto y los criterios que la familia de preparadores de este deporte esgrimen como debilidades de dicha preparación donde resaltan como limitantes fundamentales: el poco tiempo destinado a la preparación teórica, sus concepciones de por ciento y las formas en que se desarrolla la misma, referidos al pobre trabajo metodológico como guía para el profesor.*

*La puesta en práctica de métodos empíricos, teóricos, así como el criterios de expertos conducen a una propuesta metodológica de convergencia y paralelismo en todos los componentes de la preparación del deportista, siendo la preparación teórica el núcleo central, lo cual queda bien demostrado en el análisis histórico, por demás la propuesta resulta novedosa y de aplicación práctica inmediata, avalada por una actualizada y extensa revisión bibliográfica.*

**FRASE**

***Una mente sana en un cuerpo sano, es una descripción concisa pero completa de un estado de felicidad en ese mundo.***

***John Locke.***

## **INTRODUCCIÓN**

El desarrollo científico-técnico alcanzado en el mundo en los momentos actuales se manifiesta en todas las esferas de la vida social, esto ha incidido en que en el deporte contemporáneo las exigencias en la organización de la preparación y del entrenamiento de los deportistas sean cada vez mayores.

El aumento del nivel deportivo de los actuales atletas implica un perfeccionamiento en el sistema de enseñanza aprendizaje desde las edades más tempranas, que contribuya a lograr un alto nivel técnico y táctico, una preparación moral que responda a nuestros principios revolucionarios o una estabilidad psicológica de los deportistas durante todas las competencias, que potencie el desarrollo de una personalidad integral manifestada a través de la unidad de lo cognitivo, afectivo y volitivo.

Aspectos importantes en la formación integral de futuras generaciones lo constituyen la práctica sistemática de la Educación Física, la masividad en el Deporte y los resultados del Deporte de Alto Rendimiento, de ahí los nuevos retos que se le plantean al profesor, al activista o por supuesto al entrenador en el proceso de entrenamiento deportivo, los cuales deben estimular la búsqueda de formas de dirección del aprendizaje muchas veces diferentes a las tradicionales.

La creación de instituciones que propicien el cumplimiento exitoso de tales exigencias ( EIDE, ESPA, Combinados Deportivos, Áreas Especiales etc) se ha diseminado por todo el país, lo que ha contribuido al desarrollo del deporte y a mantener la supremacía de Cuba en el continente, ya que de estas instalaciones salen los más altos valores que integran los equipos nacionales

Después del Triunfo de la Revolución y dada la preocupación del Estado y el Partido, se han alcanzado significativos éxitos tanto en la masividad del Baloncesto como en el desarrollo de la maestría deportiva. En el sistema o programas de Educación Física y Deporte en Cuba el Baloncesto está junto al Voleibol y el Béisbol entre los juegos más preferidos por su dinamismo, porque tradicionalmente se practican sistemáticamente y son los más difundidos en el país lo que contribuye al desarrollo del sentido de pertenencia, del colectivismo y del amor patrio.

El Baloncesto en el mundo actual exige la renovación constante de formas y métodos de trabajo que permitan la aplicación de los novedosos adelantos de la ciencia y la técnica, los que deben corresponderse con los cambios de las reglas del juego, las cuales inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era moderna.

Debemos señalar que Cuba es un país identificado en el mundo deportivo o por el alto nivel pedagógico de sus especialistas y entrenadores, pues siempre está en la búsqueda de niveles superiores en la enseñanza y consolidación del juego en nuestros baloncestistas.

Basándonos en estos aspectos, nuestro trabajo está encaminado al análisis del proceso de entrenamiento del deporte de Baloncesto en los CAR, específicamente en el tratamiento del componente teórico y su contribución a la preparación del deportista de alto rendimiento.

Con esta investigación trataremos de unificar criterios acerca de la preparación teórica del deportista, cuál debe ser su planificación y organización en las unidades de entrenamiento en las diferentes etapas, cuál sería el contenido a desarrollar y cómo desarrollarlo atendiendo a una interrelación dinámica entre entrenador atletas ya que en el Baloncesto, deporte de estudio, existen en la práctica, dificultades para su trabajo efectivo.

El componente teórico establece el vínculo orgánico con los restantes componentes de la preparación del deportista, los técnico, táctico, físico y psicológico. La preparación teórica sustenta a todas las demás, está aquí la importancia de su estudio metodológico y del conocimiento de entrenadores y atletas para desarrollar la misma en cada fase del proceso de enseñanza y perfeccionamiento del deporte.

El conocimiento teórico juega un papel determinante en la preparación del atleta, de esta forma no se caen en violaciones, ni en infringir reglas que favorezcan al contrario en el desarrollo del partido, se perfecciona su preparación física-técnica y táctica, se estabiliza su estado emocional, lográndose la formación integral y altos resultados competitivos.



La teoría enriquece los conocimientos dentro del deporte que se practica, por lo cual debe brindársele gran importancia por parte de los entrenadores y atletas, concebirla como algo que va muy ligado a la práctica, teniendo en cuenta que lo primero que le llega al atleta es el conocimiento de esa realidad y posteriormente la transformación de la misma con la aplicación de lo adquirido.

Por lo tanto, si hay una buena asimilación de la teoría será mejor la reproducción de forma práctica por parte del atleta, lo que facilitará el aprovechamiento óptimo de cada una de las sesiones de entrenamiento, desenvolverse con más precisión y objetividad en el terreno dando las respuestas idóneas a las diferentes situaciones que se presentan en el menor tiempo posible y por consiguiente lograr un adecuado desarrollo individual y colectivo de los mismos.

### ***FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA***

Después de realizar un análisis de la bibliografía consultada en lo referente a la preparación teórica del deportista ( 6,25,27,28,33,36,49,56,58,62,68,69,70,71,76,79) , pudimos constatar que el tratamiento que se le da a este componente con respecto a los restantes es muy limitado (ya que es abordado en muy pocas páginas dentro de un libro) y sin embargo los restantes aparecen más desarrollados. Esto nos indica que se hace necesario profundizar en la significación que éste tiene para un adecuado desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje que contribuya verdaderamente al logro de la maestría deportiva.

Corroborar también lo anteriormente planteado, el análisis realizado en el programa de preparación del deportista de Baloncesto para la EIDE y la ESPA, ya que en su dosificación el tiempo destinado para el tratamiento de este componente en correspondencia con los demás solo cubre como máximo un 10% del total establecido para cada etapa de preparación y sobre todo para el período competitivo; además, en sentido general los contenidos teóricos explicitados se refieren fundamentalmente a cuestiones generales tales como desarrollo histórico, reglamento deportivo, la higiene del deportista, la simbología del deporte, la formación de valores, el conocimiento de los símbolos patrios, así como el Internacionalismo Deportivo.

Al analizar el trabajo desempeñado por los equipos de Alto Rendimiento de la EIDE y la ESPA de Baloncesto constatamos un grado de dificultad en el desarrollo de las competencias, notándose que de forma general el nivel de preparación teórica de nuestros basquetbolistas no es bueno, los datos obtenidos a través de la aplicación de diferentes métodos empíricos de investigación así lo demuestran.

Entrevistamos a los 15 Entrenadores de Baloncesto de Alto Rendimiento con el objetivo de conocer sus criterios sobre el tratamiento que se le da al componente teórico, el dominio que de éste tienen y la importancia que le atribuyen. En general el 93,3% de los Entrenadores plantean que este aparece dosificado en el programa de preparación del deportista, pero no tienen orientaciones metodológicas concretas de qué y cómo desarrollarlo, por lo que al inicio de una unidad de entrenamiento y atendiendo a su experiencia le explican a los atletas lo que el programa les indica, pero se percataban de que en los atletas existen dificultades en el dominio teórico que inciden en los resultados deportivos. (VER ANEXO No.1). Estas respuestas confirman lo expresado anteriormente.

Analizamos los informes de las Inspecciones Nacionales efectuadas a la Dirección Provincial del INDER en Pinar del Río y pudimos constatar que a partir del año 93 una de las deficiencias señaladas en lo referente a la preparación del deportista, es precisamente la del tratamiento y dominio del componente teórico.

Aplicamos una Prueba de Control de Conocimientos a 37 atletas de Baloncesto de ambos sexos con el objetivo de comprobar si presentaban dificultades en el dominio teórico y pudimos verificar, según muestra la tabla No 1, que existían serias dificultades en este sentido ya que solo un 35,1% aprobaron la misma, con lo cual reafirmamos todo el análisis anterior (VER ANEXO No 2 y 3 )

TABLA No 1

ATLETAS	CON B Por ciento	CON R Por ciento.	CON M y Por ciento
37	4 10,8	9 24,3	24 64,8

Por lo antes expuesto, la presente investigación va encaminada a buscar una solución a las dificultades que presentan nuestros deportistas en su preparación, refiriéndonos en particular a la preparación teórica del basquetbolista y la forma metodológica de adquirir los conocimientos dentro de la actividad deportiva, para su mejor desarrollo y perfeccionamiento en el deporte de alto rendimiento, por ser la preparación teórica en el baloncesto uno de los componentes fundamentales dentro de la preparación del deportista, pues surgen en base a ella una serie de sistemas y combinaciones, jugadas con una acertada utilización y uso racional en la práctica que permiten alcanzar resultados satisfactorios dentro del juego, cuando esta se trabaja con eficiencia.

Con todos estos elementos llegamos a precisar nuestro:

### ***PROBLEMA***

Deficiencias que se presentan en el tratamiento metodológico del componente teórico en la Preparación del Deportista de Baloncesto.

### ***OBJETO DE ESTUDIO***

La Preparación del Deportista de Baloncesto.

### ***CAMPO DE ACCIÓN.***

Tratamiento metodológico del componente teórico en la Preparación del Deportista de Baloncesto.

### ***OBJETIVO.***

Proponer un sistema de acciones para desarrollar el componente teórico en la Preparación del Deportista de Baloncesto.

### ***TAREAS***

Establecer los fundamentos didáctico-pedagógicos, psicológicos y deportivos que les sirvan de base al tratamiento del componente teórico.

Determinar la importancia del componente teórico en la Preparación del Deportista.

Confeccionar un sistema de acciones, que fundamentado científicamente, contribuya a un mejor tratamiento del componente teórico.

### ***HIPÓTESIS***

Si se determina el papel que desempeña el componente teórico partiendo de fundamentos filosóficos, didáctico- pedagógicos, y deportivos, entonces se podrá elaborar un sistema de acciones que le de al mismo un tratamiento más óptimo en el sistema de preparación del deportista.

### ***DEFINICIONES DE TÉRMINOS:***

Componente Teórico: Elemento integrante de la preparación del deportista encaminado a la educación de las facultades intelectuales, que corresponden a la específica de la modalidad deportiva elegida para la especialización, conformada a la par con el aspecto instructivo.

Fundamentos Filosóficos: Principios básicos generales que sustentan las teorías filosóficas.

Fundamentos Didáctico-Pedagógicos: Bases teóricas esenciales que argumentan los principios para el análisis del desarrollo del proceso de instrucción y educación.

Fundamentos Deportivos: Bases teóricas esenciales que fundamentan los principios para el eficiente desarrollo del fenómeno deportivo con vista a alcanzar logros significativos.

Sistema de Acciones: Conjunto de elementos interrelacionadas entre sí con el objetivo de provocar transformaciones en el fenómeno, objeto o proceso que se analiza.

## ***APORTE TEÓRICO.***

Con este trabajo determinaremos la significación que dentro de los componentes de la preparación del deportista presenta el componente teórico como eje central de este proceso, partiendo de fundamentos filosóficos, didáctico- pedagógicos y deportivos.

## ***APORTE PRÁCTICO***

Presentar a los Entrenadores de Baloncesto de los Centros de Alto Rendimiento un sistema de acciones fundamentado, que los ayude a desarrollar con mayor eficiencia e integración el componente teórico en las sesiones de entrenamiento para la Preparación del Deportista.

## ***METODOLOGÍA A UTILIZAR.***

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron:

### ***MÉTODOS TEÓRICOS:***

Histórico Lógico: Para valorar como se le ha dado tratamiento al componente teórico en el desarrollo de los procesos de entrenamiento de los Atletas Escolares de Alto Rendimiento de Baloncesto en nuestra provincia, estableciendo las regularidades comunes en los diferentes momentos del desarrollo deportivo.

Análisis – síntesis: En el estudio de los elementos esenciales de los referentes teóricos consultados para el establecimiento de las interconexiones que le sirven de fundamento al componente teórico en su interrelación con los demás componentes de la preparación del deportista.

Sistémico: En el establecimiento de la interrelación de los componentes de la preparación del deportista, para demostrar las relaciones de independencia de cada componente en cuanto a sus connotaciones propias y a la vez la dependencia de cada uno con respecto a todos los demás, partiendo siempre de las características del rector.

Inductivo- Deductivo: Para establecer, partiendo del estudio teórico y de las entrevistas y consulta a expertos, el sistema de acciones a tener en cuenta para el desarrollo del componente teórico.

### ***MÉTODOS EMPÍRICOS.***

Entrevistas: Aplicadas a todos los Entrenadores de baloncesto de los CAR de Pinar del Río en el estudio diagnóstico del problema, para conocer el criterio de éstos sobre el tratamiento del componente teórico y las dificultades que se presentaban con el mismo, así como plantear propuestas sobre qué acciones emprender en este sentido.

Prueba de Control de Conocimientos: Se le aplicaron al 70% de los Atletas de Baloncesto Femenino y Masculino de la EIDE y la ESPA en el estudio del diagnóstico del problema para constatar el dominio teórico que poseían los mismos sobre los diferentes aspectos de su deporte.

Trabajo con documentos: Se analizó el Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto con el objetivo de comprobar la concepción en cuanto a la organización, planificación, objetivos y contenidos a abordar en el tratamiento del componente teórico.

Consulta a Expertos: Para validar el sistema de acciones propuestas.

### ***MÉTODO MATEMATICO ESTADÍSTICO***

Se aplicó el análisis porcentual en el procesamiento de los criterios de las Expertos para llegar a conformar el sistema de acciones.

### ***MÉTODO DE MUESTREO:***

El universo con el que se trabajó son los Atletas de Baloncesto de los Centros de Alto Rendimiento (EIDE y ESPA) para un total de 37.

Los Entrenadores de esos dos Centros y otros Entrenadores y Especialistas del INDER y la Facultad de Cultura Física.

## **CAPÍTULO I: BASES TEÓRICAS GENERALES EN EL TRATAMIENTO DEL COMPONENTE TEÓRICO.**

### ***1.1- TRATAMIENTO DEL COMPONENTE TEÓRICO FUNDAMENTADO EN LA TEORÍA MARXISTA LENINISTA DEL CONOCIMIENTO.***

El desarrollo del componente teórico incide en la preparación intelectual del deportista, los fenómenos, procesos u objeto de estudio actúan directamente en el conocimiento, perfeccionando la práctica deportiva. Cuando se desarrolla este componente necesariamente tenemos que recurrir a los postulados Marxistas Leninistas existentes sobre la Teoría del Conocimiento.

La Teoría del Conocimiento o Gnoseología, aborda las regularidades fundamentales del proceso cognoscitivo, de los métodos, medios y procedimientos generales de que se vale el hombre para conocer el mundo.

Los clásicos del Marxismo han demostrado que "el conocimiento es el reflejo en el cerebro humano de los objetos y fenómenos del mundo material, de sus propiedades, nexos y relaciones, que se producen sobre la base de la práctica social de los hombres" (60, 270). Es por ello que el hombre es capaz no solo de conocer el mundo que lo rodea, sino de transformarlo, aplicando los conocimientos adquiridos de esa propia práctica.

Lenin define el camino que recorre el conocimiento " De la contemplación viva al pensamiento abstracto y de él a la práctica: tal es el camino dialéctico del conocimiento de la verdad, del conocimiento de la realidad objetiva" (60, 291). En esta definición se muestra la necesidad de que el Entrenador al abordar el componente teórico parta del conocimiento sensorial, que el atleta refleje en su conciencia las propiedades y cualidades de la realidad deportiva, pero no aisladamente sino íntegra, partiendo de la experiencia adquirida en su actividad práctica. Este conocimiento se completa cuando se es capaz de representar en la conciencia lo observado aunque no esté presente.

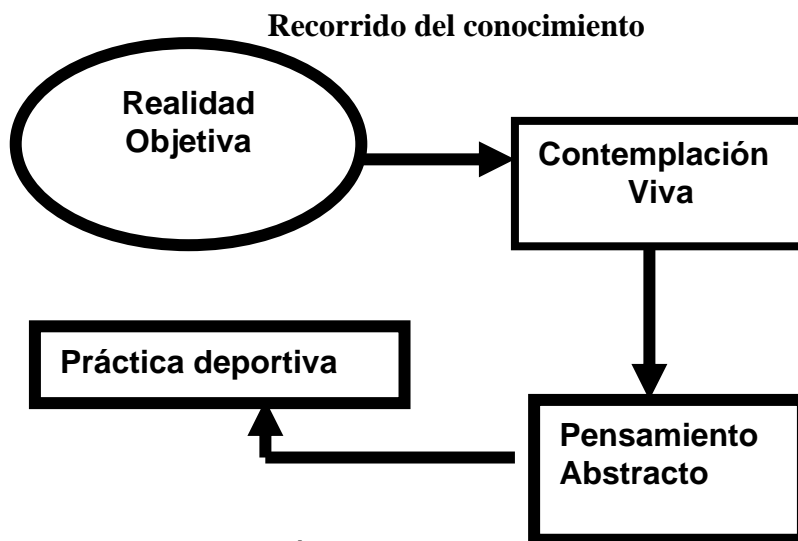
¿Podemos hablar aquí del conocimiento acabado?. Lógicamente no. No se ha llegado a la esencia, a lo interno del fenómeno observado. Para ello tenemos que



constatar la formación del pensamiento lógico abstracto. ¿Ha llegado el atleta a determinar las propiedades más importantes, determinantes y esenciales?, ¿es capaz de establecer juicios y deducciones sobre el mismo?. El pensamiento abstracto se produce cuando el atleta partiendo de lo observado en la práctica de portiva es capaz de interpretar lo esencial aplicándolo a la práctica cotidiana.

Hemos reflejado aquí como el proceso del conocimiento transita por un nivel sensorial donde se manifiestan las sensaciones, percepciones y representaciones y por un nivel racional del pensamiento abstracto donde se ponen de manifiesto los conceptos, juicios, deducciones, etc pero siempre teniendo a la práctica como su mediatizador.

La práctica ayuda a separar lo esencial de lo no esencial, lo casual de lo necesario, lo constante de lo transitorio, nos demuestra lo caduco y lo novedoso, las ideas y opiniones anticientíficas y equivocadas, por ello, es entendida como único criterio objetivo de la verdad, como punto de partida y fin del conocimiento como ilustra el esquema No 1



La práctica en tanto es eslabón mediador en la relación sujeto-objeto, permite el tránsito recíproco de lo objetivo y lo subjetivo, a través de este movimiento la realidad objetiva se subjetiviza y la subjetiva se objetiviza, en tal sentido el conocimiento teórico como peldaño superior en el camino hacia la verdad desempeña un papel fundamental, ya que el hombre es capaz de extraer aquellas determinaciones esenciales que le permiten apropiarse de esa realidad y transformarla, lo cual sería imposible solo mediante el nivel sensorial.

La utilización de métodos empíricos y teóricos se convierte en un principio insoslayable en este recorrido del conocimiento, desempeñando roles esenciales la observación, el experimento, la modelación en el primero de los casos, así como el análisis y la síntesis, inducción deducción, lo lógico y lo histórico, movimiento de lo abstracto a lo concreto etc, en el segundo.

El ascenso de lo abstracto a lo concreto como método básico de la lógica dialéctica constituye un recurso de vital importancia para el pensamiento teórico ya que mediante el mismo se propicia el movimiento de las formas del pensamiento hacia la esencia más profunda de las cosas. De una determinación simple se transita hacia otras más complejas, descubriendo las riquezas de nexos que el pensamiento ha captado de la realidad.

Lo concreto es tal, porque es la síntesis de múltiples determinaciones, la unidad de lo diverso que se obtiene a partir de una abstracción, la cual contiene en sí la contradicción que permite el ulterior despliegue del pensamiento.

La Gnosceología Marxista tiene como uno de sus principios básicos el del reflejo, reconocer el hecho del carácter consciente y creador del mismo en el hombre, lo cual lo diferencia de los animales. En el carácter creador influye de modo decisivo la actividad dentro de la cual el conocimiento constituye un elemento dinamizador.

Descubrir aquellos elementos cognoscitivos que permiten activar el reflejo consciente y potenciar los mismos, constituye una tarea esencial en la preparación del hombre para su actividad; en tal dirección el desarrollo del pensamiento teórico es fundamental.

Sobre la base de estos referentes filosóficos es que se reclama la colocación del pensamiento teórico en su justo lugar dentro de la actividad humana en general y la deportiva en lo particular. ¿Cómo lograr un pensamiento técnico táctico sin un desarrollo del pensamiento teórico que le permita al deportista establecer nexos y relaciones de forma dinámica?

## ***1.2-LA TEORÍA DE LA ACTIVIDAD COMO FUNDAMENTO PSICOLÓGICO DEL TRATAMIENTO DEL COMPONENTE TEÓRICO.***

La teoría psicológica fundamental que sustenta nuestro trabajo, es la de la “Actividad” planteada por Vigotski y desarrollada por Leontiev y otros seguidores como Rubinstein, Galperin, Talízina, etc.

Se entiende por “Actividad” a aquellos procesos mediante los cuales el individuo respondiendo a sus necesidades, se relaciona con la realidad, adoptando determinada actitud hacia la misma.

Es a través de la Actividad que el sujeto se enfrenta al objeto, se interrelaciona con él, partiendo de sus necesidades y motivos, y en esta interrelación asume una u otra posición frente al objeto, transformándolo y transformándose a sí mismo.

Al desarrollar el componente teórico en la preparación del deportista, el Entrenador debe tener presente que la actividad que desarrolla el atleta es el reflejo de la experiencia de la humanidad, de los medios y métodos transmitidos de generación en generación en el acontecer histórico y social durante el proceso de colaboración, de comunicación, de ahí que las informaciones que se brindan deben partir de situaciones reales donde se logre constantemente la reflexión del atleta de esa realidad que es su realidad propia y es la reflexión de sí mismo.

En la actividad deportiva se manifiestan también tres momentos esenciales: Orientador, Ejecutivo y de Control.

El momento orientador o la base orientadora para realizar la acción, desempeña un papel fundamental, por ello el atleta conoce cuál será el resultado a alcanzar (objetivo de la acción) y cómo llegará a él, participando conscientemente en el proceso de aprendizaje.

El Entrenador debe estructurar la enseñanza partiendo del establecimiento de un motivo que energice y oriente la conducta del estudiante y para ello es imprescindible que en la motivación que se realice, se de una combinación de fuerzas que inicien, dirijan, sostengan y fortalezcan la conducta hacia una meta.

Al motivar, el Entrenador debe hacer que el atleta se esfuerce por incorporar el sistema de conocimientos que se le brinde, ya que la motivación como categoría general de la psicología, es responsable de la regulación inductora de la personalidad, abarca la actividad afectivo-volitiva de esta, que se convierte en punto de partida de la actividad cognoscitiva, o sea los conocimientos, las habilidades, los hábitos, los sentimientos, las cualidades volitivas, que se desarrollan en la actividad y la fuente de ella son los motivos.

En el aprendizaje del atleta existen motivos tanto intrínsecos como extrínsecos, los intrínsecos atraen por si mismos, parten del propio sujeto, están en él, movilizan la actividad desde dentro y se corresponden con la estructura jerárquica motivacional de la actividad. Los extrínsecos impulsan desde afuera como “incitaciones”, responden al entorno social del atleta.

El Entrenador es el encargado de presentar situaciones y realizar actividades que sean necesarias y motivantes para el atleta, que al ejecutarlas provoque que se sienta partícipe directo de este proceso y le sea imprescindible realizarlas adecuadamente para obtener mejores resultados.

Cuando el Entrenador realiza la motivación debe ir orientando las metas o propósitos planteados a los alumnos (objetivos), los cuales deben interiorizarlos, hacerlos suyos, comprenderlos: la estructura del objetivo está formada por la habilidad y el conocimiento que se manifiestan a través del contenido, donde se expresan las teorías, leyes, reglas, hechos, principios, relaciones, etc, del fenómeno deportivo.

El segundo momento constituye la parte ejecutiva de la acción, aquí se concreta la actividad que se realiza. Según P. Ya. Galperin, las características fundamentales de la acción son:

a) El nivel en que se realiza la acción o nivel de asimilación.

En esta etapa se debe tener cuidado en la presentación de la información. Resulta necesario recurrir a una base material variada, que permita fortalecer el conocimiento de las características esenciales y evite la formación de imágenes falsas o impresiones que incorporen al contenido elementos erróneos o desorienten a los atletas en situaciones nuevas. Posteriormente damos paso a la etapa verbal externa y

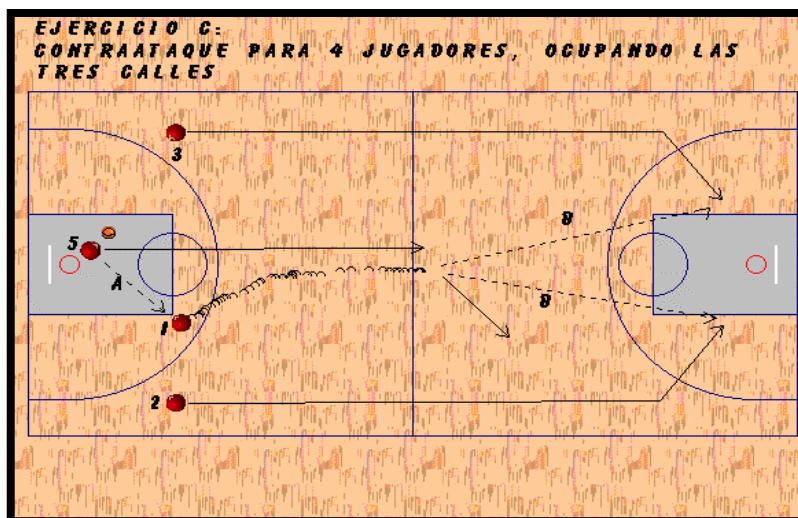
práctica donde el atleta responde a preguntas similares a las que debía contestar en presencia de la ya analizada.

El alumno repite los conceptos o movimientos, se refiere a los mismos y los explica, dice como realizarlos adecuadamente, pero siempre usando solo el lenguaje, desarrollando habilidades de expresión oral.

Por último, la acción pasa a un plano interno, donde el atleta comienza a “pensar para si” y realiza las acciones o movimientos correctamente.

b) El grado de generalización, o sea la acción mental más o menos compleja, precedida del análisis, síntesis, comparación, abstracción, etc. Es una operación racional superior del pensamiento, donde se establecen nexos significativos entre los objetos, fenómenos, procesos, etc, que se estudian, dando lugar a una estructura cognoscitiva con la cual podrá operarse en el pensamiento si se le dota de un soporte simbólico.

Por ejemplo: Los atletas reciben los símbolos del Baloncesto y después en la realización de los ejercicios en la parte preparatoria de la clase, o al realizar la evaluación final, el Entrenador puede presentarle a los alumnos un tablero para que estos expliquen, apoyados en los símbolos, las acciones que se realizan.



Para llegar a la explicación de las acciones que se ejecutan, el atleta realizó las operaciones de análisis, síntesis, comparación y abstracción, el problema se resolvió

aplicando el pensamiento lógico en un contexto práctico y de conocimientos cotidianos, partiendo de un conocimiento teórico recibido con anterioridad.

Esto nos indica que la posibilidad de desarrollo de un sistema de conocimientos depende igualmente del grado de generalidad que sus estructuras operacionales (método científico), posean para el desarrollo de las estructuras cognoscitivas (sistema de conocimientos) ya establecidos, o para la creación de las nuevas, es decir el método científico y el sistema de conocimientos.

Enseñamos a nuestros atletas a descubrir el orden de la realidad, ya descubierto por la ciencia, tanto con fines de su comprensión como de utilización de sus mecanismos internos de transformación. Describir, explicar, predecir, transformar, no son sólo objetivos escalonados de las ciencias, sino también objetivos del conocimiento humano en general para la manipulación y transformación de la realidad.

Enseñamos al atleta generalizaciones sobre realidades concretas y como hacer las mismas del modo más económico y racional posible.

En este momento Ejecutor el Entrenador interviene para precisar las orientaciones, para reorientar la acción, etc, pero nunca podrá tratar de sustituir la acción del alumno por la suya propia; se guía la acción del atleta, no se le suplanta, por esto, la enseñanza es, sobre todo, dirección del proceso de aprendizaje, en tanto que la generalización, es la piedra angular de este proceso.

Es en este momento ejecutor de la acción donde intervienen con mayor fuerza los métodos y medios de enseñanza; los métodos como el sistema de acciones y operaciones que realizan el entrenador y el atleta para alcanzar los objetivos; los medios como el elemento materializador del método por ser los encargados de ilustrar, objetivar, demostrar, la veracidad de la información que se presenta o se busca. (En este capítulo se ofrece un epígrafe especial a la interacción de los objetivos, contenidos, métodos y medios.)

c)El grado de reducción o de desarrollo de la acción. A medida que se va asimilando y repitiendo cada vez más la acción, el nuevo conocimiento abrevia, sintetiza, reduce el proceso.

d)El grado de automatización; Es aquí donde la acción va prescindiendo de la dirección consciente y se va automatizando. Cuando se realiza la competencia se pasa al plano interno ya generalizada y reducida.

El Entrenador debe presentar la mayor variedad de ejercicios posibles de modo que las generalizaciones se interioricen dinámicamente, evitando que solo se conserven respuestas estereotipadas, mecánicas, fijas, que van perdiendo su verdadero sentido real.

Acompañar al método en el tratamiento de un contenido con variados medios de enseñanza es vital en el logro de generalizaciones y la automatización de la acción.

El tercer momento es el de Control de la Acción; es en él donde se sigue el curso de la acción comprobando como se va desarrollando e introducir, (en el caso de dificultades), las rectificaciones necesarias. Para ello el Entrenador puede utilizar preguntas orales y ejercicios y por la calidad de las respuestas y/o la ejecución determinar lo anterior.

Debe presentar diferentes ejercicios donde los atletas apliquen ante nuevas situaciones operaciones formadas (generalización y transferencia)

Cuando el atleta responde rápidamente en forma correcta “sin pensar”, hay automatización de las operaciones que intervienen en la misma y también es una vía que utiliza el Entrenador para controlar el desarrollo de la acción.

La estructura general de la actividad nos indica, que esta transcurre a través de diferentes procesos que el sujeto realiza guiado por una representación anticipada de lo que espera alcanzar con dicho proceso.

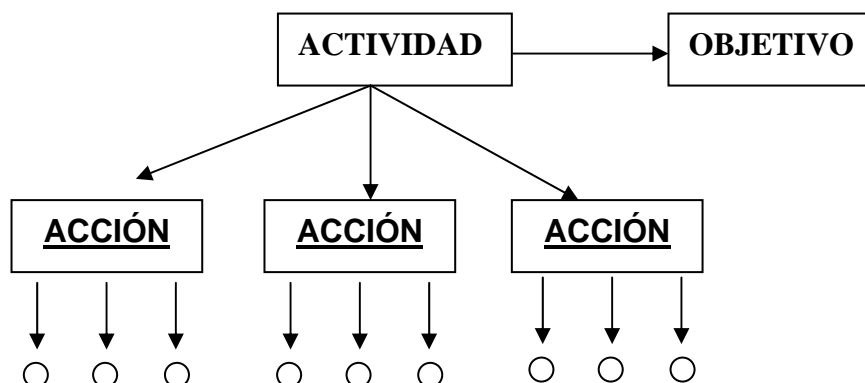
La representación anticipada, constituye el objetivo o fin, que es consciente y que para alcanzarlo necesita de la realización de determinados procesos (acciones).

La actividad se desarrolla entonces a través de acciones que no son esquemáticas, ni propias de esa actividad en específico, ya que la acción que se realiza (consultar bibliografía especializada) puede responder en el entrenamiento a las diferentes etapas por las que transcurre este proceso, según el contexto en que nos movamos,

lo que indica que las acciones como manifestación práctica de la actividad transcurren en determinadas condiciones.

Se denominan operaciones a las vías, procedimientos, formas, etc mediante las cuales la acción transcurre con dependencia de las condiciones. Las acciones entonces se sustentan en las operaciones.

En conclusión la actividad se desarrolla para cumplimentar un objetivo a través de determinadas acciones y según las condiciones en que ésta se desenvuelve, se realizan determinadas operaciones ( Ver esquema 2)



Entre actividad, acciones y operaciones existe una movilidad tal que, según el marco en que se mueva, una actividad ante una nueva situación puede convertirse en una acción y algunas de las acciones que la conformaron pasarán a ser operaciones; puede ocurrir también que una acción se convierta en una actividad y entonces algunas de sus operaciones pasarían a ser acciones.

### ***1.3-LA INTERRELACION OBJETIVO, CONTENIDO, MÉTODOS Y MEDIOS EN EL TRATAMIENTO DEL COMPONENTE TEÓRICO.***

Sabemos que los objetivos de la enseñanza se determinan por las necesidades y exigencias sociales y son derivados gradualmente en el marco del proceso docente educativo según el tipo de enseñanza, la asignatura y el grado escolar específico. Los objetivos constituyen los fines que perseguimos en el proceso docente y llevan implícitamente en su esencia el contenido de lo que se quiere lograr y la vía para lograrlo. El objetivo tiene un carácter orientador de la dirección de la actividad tanto del Entrenador como de los atletas.



Un componente de vital importancia que constituye el sustrajo a partir del cual se desarrolla el proceso de enseñanza aprendizaje lo constituye el contenido de la misma.

El contenido de la enseñanza, expresión sintetizada de los elementos fundamentales de la ciencia y la técnica que debe transmitirse a los atletas, incluye no sólo el sistema de conocimientos que el estudiante debe asimilar de forma consciente, sino también el conjunto de habilidades y hábitos que deberá formar y desarrollar para actuar en la vida. Incluye además el sistema de normas y valoraciones que esperamos que se manifiesten en el alumno en el desarrollo de sus puntos de vistas, convicciones, sentimientos y modos de actuación.

A partir de los objetivos y el contenido se determina cuál será el sistema de acciones que desplegaremos en el curso del proceso tanto los entrenadores, como los atletas, que significa determinar sus métodos.

No es nuestro propósito analizar las diferentes definiciones de métodos abordados en la literatura pedagógica, nos limitaremos a adscribirnos a la que consideramos más adecuada, la planteada por I. Ya. LERNER: “El Método de Enseñanza como categoría didáctica es una representación teórica del sistema prescrito de normas de la actividad interrelacionada del maestro y los alumnos durante la cual se organiza y regula la actividad cognoscitiva y práctica de los alumnos que garantiza la asimilación por parte de ellos del contenido de la enseñanza orientado desde el punto de vista comunista, como reflejo de las bases de la experiencia social y de este modo garantiza también el logro de los objetivos instructivo - educativos de la enseñanza **(5-97)**

En esta definición, desde el punto de vista docente, los métodos de enseñanza están vinculados con los métodos de exposición de las ciencias, a través de ellos se transmite la experiencia acumulada por la humanidad, seleccionada y organizada didácticamente; se ve el resultado de la enseñanza como una interrelación constante de la actividad entre el entrenador, el atleta y el contenido, combinación en la cual, el papel de dirección lo desempeña el maestro, cuyo trabajo está encaminado a la formación de sistemas de conocimientos, habilidades, hábitos y capacidades en los

atletas, que le serán necesarias para solucionar diferentes problemas que se les presenten en el futuro.

A nuestro juicio, lo más importante de esta definición, es el hecho de concebir al método de enseñanza como una representación teórica previa de la actividad tanto de enseñanza como de aprendizaje, que realiza el Entrenador a través de diferentes acciones, dirigiendo la lógica del razonamiento que realizan los atletas.

Al utilizar en la enseñanza uno u otro método, el Entrenador tiene que atender su carácter interno y externo. El carácter externo está dado por lo que es observable, por lo que se capta inmediatamente, por ejemplo el entrenador muestra una lámina y el atleta la describe, descubre una ley nueva para los estudiantes, realiza un experimento; el alumno observa, escucha, toma notas, etc, pero para esto, el maestro tiene que hacer un análisis de las acciones y operaciones lógicas que él va a desencadenar en sus alumnos partiendo de sus propias acciones, tiene que proyectar mentalmente toda la lógica que tienen que desarrollar los alumnos durante la ejecución de la clase y esto precisamente constituye el aspecto interno del método.

El método, inicialmente, existe en la mente del Entrenador como proyecto generalizado de la actividad y se realiza en la práctica como proceso de la actividad conjunta del entrenador y los atletas, como conjunto de acciones y operaciones, que son la base de las habilidades que tienen que formarse en los atletas.

Para el desarrollo del componente teórico los métodos juegan un papel crucial, pues estos son aplicados fundamentalmente en el momento ejecutor de la clase, en el componente académico. Por su enfoque gnoseológico, provoca el desarrollo intelectual y la formación de capacidades creadoras al tener en cuenta la esfera motivacional de los atletas, contribuyen a lograr el desarrollo del interés, los motivos y las convicciones durante el transcurso del proceso docente educativo.

Por su esencia, los métodos problémicos son los que más contribuyen a la formación de esta habilidad y dentro de ellos los que inciden en una participación activa manifestada en la práctica son esenciales, ya que constituyen un peldaño de la actividad creadora, forma los rasgos de ella; organiza la asimilación de los conocimientos para resolver las tareas problémicas y adquirir nuevos conocimientos

como resultado de esta solución; asegura el dominio de los métodos del conocimiento científico en el proceso de la actividad de búsqueda creadora con respecto a la solución de los problemas y las tareas problémicas.

Ejemplo: Al ejecutar diferentes acciones el atleta desarrolla las operaciones de planificar, interiorizar un problema, plantearse una hipótesis, elaborar un plan para comprobarla, comprobar si son convenientes las deducciones hechas y en caso de necesidad, plantear nuevas estrategias.

## **CAPITULO II. LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE BALONCESTO**

### ***II.1. BREVE RESEÑA DEL DESARROLLO HISTORICO DEL BALONCESTO.***

El Baloncesto es el más dinámico y ágil de los deportes, nacido en el mes de Diciembre de 1891, es creado por el profesor James Naismith, en el Estado de Massachusetts, en los Estados Unidos.

Nuestra isla no fue ajena a esta evolución, en 1906 es introducido en Cuba, por jóvenes cubanos que estudiaban en distintos colegios americanos y concurrían a los gimnasios de la YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) de las ciudades donde estudiaban, fundamentalmente en el gimnasio donde su Director Deportivo era un canadiense llamado Mc. Leod, el cual les brindó toda clase de facilidades.

Después de ser introducido en Cuba, fundamentalmente en La Habana, este deporte llegó a ser de gran aceptación por los estudiantes de la Universidad y con el entusiasmo y el esfuerzo personal de Gose Sixto de Sola logró propulsarse en estos primeros años en la capital del país.

El Baloncesto pinareño tiene su historia y por ello en este trabajo nos referimos brevemente a ella ya que debe ser el primer aspecto dentro del desarrollo del componente teórico de la preparación del deportista que entrenadores deben abordar con sus atletas.

La primera manifestación del Baloncesto a finales de la década del 1910 tuvo un carácter escolar o educacional, materializándose sólo en aquellos que tuvieran o presentaran ciertas facilidades para el desarrollo de los deportes y en especial por los que tenían el nivel secundario superior, como por ejemplo : El Instituto de Segunda Enseñanza y las Escuelas Pías o Escolapios, extendiéndose después a otros centros con canchas: Escuela Normal para Maestros, la Escuela Provincial de Comercio, la Sociedad "Club Pinareño" y la Colonia Española; y después se extiende a otros municipios: San Juan y Martínez, Artemisa, Guanajay, Cabaña, Consolación del Sur otros

En la década del 1920 ya se contaba con un organismo dirigente y organizador; la Liga de Basket Boll Provincial, que anualmente convocaba a campeonatos, bien a

nivel local como provincial regidos por reglas de dicha Liga publicadas junto con la Convocatoria.

La primera Escuela Primaria Superior de Varones, fundada en esta ciudad en el año 1928 desarrollaba este deporte y competencias y se cobraban las entradas o boletos con un valor de \$0.20 para los estudiantes y \$1.00 el palco con 4 sillas.

En el año 1927 existía en Pinar del Río la "Liga Social Amateur", organismo que regia los destinos deportivos de la provincia; fue posteriormente sustituido por la Liga de Basket-Boll de Pinar del Río, es bueno señalar que ambas Ligas surgieron de forma no oficial. Su Secretario fue el Sr. Miguel Angel Maseda y Méndez.

Casi anualmente se celebraban uno o varios campeonatos, los que eran convocados por dichos organismos, se aceptaba solamente la inscripción de 10 jugadores por equipos, no se aceptaban jugadores mayores de 23 años, no podían inscribirse aquellos que hubieran participado en encuentros celebrados en la Capital de la República. A cada equipo se le obligaba a presentar o poner una fianza de \$ 25.00, como garantía de esa seriedad y cumplimiento de lo estipulado en la Convocatoria, dicha cuota si se perdía el equipo se retiraba del campeonato antes de la terminación oficial del mismo.

En el año 1928 fue convocado por primera vez, un Campeonato de Baloncesto clasificación femenina, durante el mismo se optó por el título de "Team Campeón Local de Señoritas". Las reglas que lo regían serían las mismas que las del torneo de varones. Aparte del trofeo específico, ganarían otros estímulos menores de carácter individual. Unida a ello fue convocado un campeonato, pero de varones, ambos fueron desarrollados sin grandes dificultades.

Posteriormente comenzaron a celebrarse campeonatos fundamentalmente de hembras en el Instituto de Segunda Enseñanza, Escuela Normal para Maestros, Colegio y Academia "Raymat" Prilado, Academia "González", Capó, etc. ; en el orden o Nivel Nacional se destacaron hasta cierta medida, los equipos del Instituto, de la Academia "Raymat" y el de la Escuela Normal para Maestros, la que obtuvo el Campeonato Nacional Inter- Escuelas Normales, al derrotar en jornada decisiva, por dos veces consecutivas a su similar de la provincia matancera.

Habitualmente eran recibidos en Pinar equipos de otras provincias, fundamentalmente Matanzas y La Habana, los cuales celebraban interesantes topes. Muchos fueron los jóvenes de la época pasada que se dedicaron a la práctica del Baloncesto, otros al difícil arte del arbitraje y algunos que se destacaron como "anotadores oficiales"

Luego del Triunfo de la Revolución se celebró en Pinar del Río en el mes de Mayo de 1959 el Primer Campeonato de Baloncesto Revolucionario; su sede estuvo en la Cancha de Los Escolapios y sus participantes, los equipos del Instituto de Segunda Enseñanza, Escuelas Plas, Academia González Capó y el Instituto Prieto, al que correspondió en calidad de invicto el triunfo. Su Director fue Idelfonso Ballart Montano.

Posteriormente tuvimos magníficos campeonatos de variados niveles en la Ciudad Deportiva (construida por la Revolución), en el Instituto (IPR), Escuela de Comercio y la Cancha del actual IPE, en esta última tuvimos la oportunidad por primera vez de presenciar la brillante actuación de un Equipo de Nivel Internacional, el de Checoslovaquia (en esa época) el que tuvo un inolvidable encuentro con el Nacional Cubano.

La década de oro del Baloncesto Pinareño comienza según los entendidos en la materia y los resultados materializados desde el año 70, incluyendo como es lógico el año 1972, donde por vez primera un jugador integra un Equipo de Baloncesto a la Olimpiada de 1972 en Munich, donde se alcanza el Bronce Olímpico. Este jugador junto a José Luis Lugo de Consolación del Sur fue pilar de las selecciones juveniles y posteriormente de la preselección nacional. Se obtiene un repunte favorable en el sexo femenino, ubicándolo en un lugar privilegiado a nivel nacional: También se logra el segundo lugar en la categoría infantil.

Desde el 75 en adelante comienza el auge del equipo femenino, siendo la década del 80 la más destacada en la edad juvenil:

No debemos pasar por alto la participación en esta Historia del Baloncesto, correspondiente a una cantera del deporte en nuestra provincia, no solo de Entrenadores, sino también de atletas que fue la desaparecida EPEF hoy F.C.F "Nancy Uranga Romagoza", que tanto aportó y aporta al Baloncesto, ya que desde su instauración como centro docente, desde que se comenzó a participar en juegos

nacionales Inter-EPEF el Baloncesto, tanto en uno como en otro sexo han dado grandes satisfacciones a la provincia. En 1974 se obtiene un 3er Lugar Nacional, el Entrenador de este equipo Iván Grenier Neyra, 1988/1989m 1989/90 en los XI y XII Juegos Nacionales Inter-EPEF actuando como Entrenador del equipo en ambas acciones Roberto Crespo Contreras.

## **II.2 LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE BALONCESTO. SUS COMPONENTES.**

La preparación del deportista es un fenómeno pedagógico a largo plazo, donde juegan un papel determinante diferentes factores como son: los componentes (físico, técnico, táctico, teórico, psicológico) y el desarrollo de las diferentes capacidades (condicionales, coordinativas), los métodos, medios principales del entrenamiento, así como su planificación y control en los diferentes períodos y etapas de formación en la vida deportiva:

La experiencia práctica ha mostrado la necesidad de un perfeccionamiento continuo del proceso de enseñanza aprendizaje para la elevación de las posibilidades funcionales con el fin de poder planificar con más exactitud el entrenamiento, seleccionar los medios y métodos óptimos y hacer posible el proceso de preparación del deportista.

Dentro de la preparación del deportista es bueno destacar que la educación de una u otra cualidade o la elevación de las posibilidades funcionales de los órganos y sistemas se obtienen a la misma vez, así las tareas educativas no sólo se resuelven en el proceso de la preparación moral y volitiva, sino también en el proceso de la realización práctica de todos los tipos de preparaciones.

De suma importancia es establecer todo tipo de comunicación entre el entrenador y el deportista, lograr un clima instructivo- educativo favorable para el desarrollo exitoso de las acciones que se ejecutan contribuyendo al logro de éxitos deportivos.

“el proceso de entrenamiento de preparación de los deportistas, es siempre un proceso pedagógico, un proceso educativo”. G.A. Shazvierdov (1954)

En la preparación del deportista hay que tener bien presente que en ella están implícitos la instrucción y educación de todos los aspectos de la formación integral de cada uno de los atletas. Independientemente del deporte que se esté practicando, estamos en presencia de un proceso pedagógico y como tal se cumplen todas las funciones del mismo; es por ello que el trabajo metodológico está sustentado sobre una base científica teniendo en cuenta las características del deporte contemporáneo en cuanto a sus manifestaciones interna (posibilidades y estado real de la disposición del deportista a los logros) y externa (medios, métodos y condiciones que influyen racionalmente sobre el desarrollo del deportista y aseguran el grado de preparación para alcanzar el objetivo).

La disposición del deportista a los logros es un estado dinámico complejo que se caracteriza por el nivel alcanzado en la capacidad física y psíquica, así como el grado de perfeccionamiento de los indispensables hábitos y habilidades (disposición técnica, táctica, teórica, etc).

Los autores especializados en este tema (49,62,68,69,72,76,92,93 ) al referirse a la preparación del deportista no abordan con profundidad el componente teórico, aspecto ya tratado en el diagnóstico inicial de esta investigación y que consideramos de suma importancia en la preparación de los atletas, pues ella es la base de todo lo desarrollado en este proceso pedagógico, aunque lógicamente hay que apoyarse en otros factores vinculados a la práctica del deporte como por ejemplos los medios de restablecimiento después de las sobrecargas, alimentación especial, atención familiar, en fin todos los factores que inciden en la preparación del deportista.

La preparación del deportista es un proceso multifacético, en ella va implícita una serie de aspectos ya conocidos dentro de todo un sistema instructivo-educativo complejo que le permiten al atleta alcanzar elevadas marcas deportivas: (El entrenamiento deportivo, realización de juegos como medio para la preparación y utilización de factores extras que complementan el entrenamiento y las competencias para restablecer el organismo).

Otro aspecto que debemos puntualizar sobre la preparación del deportista es que todos los deportes tienen su programa donde se conciben los objetivos, tareas y líneas específicas para cada uno de ellos. El Programa de Preparación del Deportista



de Baloncesto como documento estatal atesora las experiencias de nuestros profesionales y ha jugado un papel significativo en la unificación de las orientaciones metodológicas y pedagógicas de la Comisión Nacional desde (1988), no obstante se pueden adoptar rangos de flexibilidad que promuevan la aplicación de ideas por parte del técnico, dirigida a elevar la calidad y el logro de resultados cuyo fin perseguimos y está expresado en esta importante indicación para el trabajo perspectivo.

**“Que cada hombre aprenda a hacer algo de lo que necesitan los demás”.**

**José Martí**

Según Matveev(1996), la preparación del deportista es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que asegura el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos. A nuestro entender este concepto es generalizador, trata de abordar todos aquellos aspectos que debe recibir un deportista no solo en su ciclo anual de preparación, sino también durante su vida deportiva.

Todo lo anterior ha significado que los contenidos básicos a consignar (planificar) en los planes de entrenamiento tengan la orientación preferente de los contenidos citados como aspectos básicos de la preparación del deportista, es decir, en las diferentes estructuras del entrenamiento consignamos cada uno de estos aspectos.

Por otra parte debemos decir que la preparación del deportista está estrechamente relacionada con las direcciones del entrenamiento y por supuesto éstas se aplican en correspondencia con la preparación del deporte asignado.

El objetivo que se persigue en la preparación del deportista es que éste ejecute la actividad propia de su deporte con la máxima eficiencia posible, de acuerdo a lo que su propia naturaleza le permita, con un grado menor de fatiga.

Dicho de otra manera, lo que se pretende alcanzar es un nivel adecuado de “economía de rendimiento” y elevar el nivel de dominio técnico-táctico.

La preparación del deportista incluye, entre otras cosas, lo siguiente:

- ♦ Entrenamiento deportivo. Esencia. Importancia. Períodos y Etapas etc.

- ♦ Competencias deportivas realizadas como medio de preparación y de obtención de resultados.
- ♦ Otros factores que complementan el entrenamiento y las competencias como un medio para incrementar su eficiencia.(ya mencionados)

## II.2.a- COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.

### **LA PREPARACIÓN FÍSICA**

Está orientada a fortalecer los órganos y sistemas, a la elevación de sus posibilidades funcionales, al desarrollo de las cualidades motoras como son (fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad y agilidad); es indispensable destacar que en el sistema de preparación del deportista de alto rendimiento este componente es el más estudiado y mejor elaborado ocupando un lugar central.

Los distintos aspectos del estado de preparación de los deportistas (técnico, táctico, psíquico, etc) se realizan al fin y al cabo demostrando cualidades motoras (fuerza, rapidez, coordinación, flexibilidad, resistencia) de acuerdo con el proceso de desarrollo de las cualidades físicas; se perfeccionan a la vez la técnica y la táctica de los deportistas, sus capacidades volitivas, así como las capacidades psíquicas especiales.

La preparación física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para el desarrollo de las cualidades motoras, además en mayor grado que otras se caracteriza por las sobrecargas físicas que influyen sobre las propiedades morfológicas y funcionales del organismo y se encaminan con ello a su desarrollo físico. La preparación física en este sentido es el aspecto primordial del contenido del Entrenamiento Deportivo.

La preparación física resuelve los problemas que ya anteriormente se han planteado, contribuye al desarrollo multilateral y armónico del atleta, al establecimiento de los sistemas del organismo, fortalecimiento de la salud, aumento del nivel de cualidades físicas básicas y posibilidades funcionales y el desarrollo de las cualidades físicas específicas.

Dentro de la Preparación Física, la General y Especial constituyen sus manifestaciones concretas y prácticas, según diferentes autores (49,56,62,68,69,72,76,92,93). Esta división se sustenta sobre la base de los medios utilizados, las acciones que se realizan y el objetivo que persiguen; existen otros autores (Vladimir Nikolaevich Platonov) que recomiendan incluso destacar además la preparación auxiliar.

Las acciones abordadas en la PFG son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnica, táctica, psíquica) siempre basados en referentes teóricos ya establecidos.

El potencial funcional que se adquiere como resultado de la preparación física general no es más que una premisa indispensable para perfeccionarse convenientemente en una modalidad deportiva determinada, lo que acompañado con una adecuada preparación especial contribuirá al logro de buenos resultados.

Esta preparación física general desarrolla los hábitos y cualidades motoras específicas atendiendo a los requisitos y exigencias del deporte y el carácter del esfuerzo neuromuscular, para este objetivo se utilizan ejercicios especiales los cuales tienen diferentes efectos sobre el organismo, aquí debemos puntualizar que es de suma importancia la utilización de los medios pues esto tiene carácter (obligatorio), de esta manera se busca un equilibrio entre el sistema (nervioso central, el vegetativo y somático)

En investigaciones realizadas puede verse como sobre la base de un fortalecimiento preliminar del organismo, puede lograrse su desarrollo ulterior bajo la influencia del entrenamiento hasta alcanzar un desarrollo funcional más elevado, el investigador (N.N. Iakovlev (1955) estableció que la resistencia especial es superior cuando se ve precedida por la educación de la resistencia general).

Ahora bien, se precisa expresar que cuando seleccionamos el trabajo del entrenamiento para un fundamento especial, así como el nivel de su intensidad, hay que tener presente las peculiaridades que caracterizan al deporte que hemos seleccionado, por ejemplo en los juegos deportivos es más difícil solucionar los

problemas de la creación del fundamento especial con muchas acciones complejas, pues parece ser que aquí hay que andar dos caminos:

- ♦ Múltiple repetición de las partes fundamentales del deporte practicado.
- ♦ Repetir el ejercicio en su totalidad

Hoy más que antes estamos claros de la necesidad del entrenamiento diario para la creación del fundamento especial, pero la carga debe permitir que el deportista pueda descansar y recobrar totalmente las posibilidades funcionales de su organismo para el próximo entrenamiento y este debe establecerse de acuerdo a las fuerzas del deportista y su recuperación.

### **LA PREPARACIÓN TÉCNICA:**

Al analizar diferentes autores ( 6,10,11,14,27,33,34,49,50,56,62,68,69,71,76,78,92) nos percatamos de la importancia que tiene esta preparación en el dominio de los elementos consustanciales del deporte, por ello es una parte obligatoria de la preparación del deportista, orientando el modo de realización del ejercicio.

Cuando hablamos de preparación técnica nos referimos al conjunto de movimientos secuenciales y simultáneos de que está formado cualquier ejercicio físico, pueden ser fáciles o difíciles en virtud de la suma de acciones que se realizan durante un prolongado período de tiempo, además debemos decir que es el dominio multilateral de la técnica pues es uno de los momentos más importantes y el que asegura una alta maestría deportiva.

La preparación técnica del deportista representa el proceso de dirigir la formación de conocimientos, habilidades y hábitos que atañen a la técnica de las acciones motoras. En ellas se aplican los Principios Generales de la Pedagogía y los Reglamentos Didácticos de la Metodología de la Educación Física.

Las peculiaridades de la preparación técnico-deportivo se determinan y construyen de acuerdo a las regularidades de la maestría que se adquiere en la modalidad deportiva elegida.

A veces la técnica deportiva se entiende de forma simple, solo como forma de movimiento, sin embargo, la forma siempre se encuentra orgánica e indisolublemente ligada al contenido, es por esto que cualquier movimiento debe contemplarse teniendo en cuenta la forma del movimiento y su contenido.

Cuando hablamos de técnica deportiva se debe observar esta expresión en dos significado.

En primer lugar, el “modelo ideal de la acción de competición”(su modelo mental, verbal, gráfico, matemático u otro) elaborado en base a la expresión práctica y/o teórica.

En segundo lugar el modo en formación (o ya formado) en el deportista de realizar la competición, que se caracteriza por tal o cual grado de utilización eficaz por parte de éste de sus posibilidades para alcanzar el resultado deportivo.

También es importante recordar que la técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares, con la observación de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones del medio exterior.

Ahora bien, la técnica deportiva moderna, sin embargo, no siempre es accesible al deportista, debido a que no dispone de suficiente preparación, es por eso que los novatos se ven obligados a estudios técnicos elementales, simplificados y que estén al alcance de sus esfuerzos.

No hay dudas de que la técnica deportiva en el deporte moderno seguirá perfeccionándose; la base en su progreso se encuentra en la curiosidad del pensamiento de entrenadores y deportistas y en los resultados de las investigaciones científicas (esto contribuirá a que los baloncestistas actúen exitosamente en el juego).

Debemos hacer énfasis en el objetivo central en la preparación técnica del deportista y es la de formar hábitos, de efectuar acciones de competición que le permitan utilizar con mayor eficacia sus posibilidades en los certámenes y garantizar el indeclinable perfeccionamiento de su maestría técnica en el proceso de la práctica deportiva de

muchos años. Aquí, en esta formulación se encierra toda una serie de tareas: conocimientos de las bases teóricas de la técnica deportiva (lo que se incluye en el número de tareas principales de la preparación teórica), modelación de forma individual de la técnica de movimiento correspondiente a las posibilidades del deportista, formación de hábitos y habilidades necesarios para una participación exitosa en las competiciones corrientes; posterior transformación y renovación de las formas de la técnica (en la medida en que así lo dicten las regularidades del perfeccionamiento deportivo) y creación en un escalón lo suficientemente alto de maestría deportiva.

Se debe señalar que en la preparación técnica deportiva existen diferencias entre los deportes y grupos de disciplinas, por ejemplo en los deportes técnicos. La enseñanza de la técnica constituye sin lugar a dudas una tarea primordial y ocupa, por tanto, la mayor parte del tiempo del entrenamiento. Los juegos deportivos tienen un número elevado de habilidades técnicas que se tienen que adquirir, por lo que se hace necesario en estos deportes dedicar mucho más tiempo a la preparación técnica del deportista.

### **PREPARACIÓN TÁCTICA**

La táctica deportiva es el arte de conducir la competencia con el “contrario”. Tiene como tarea fundamental; la más racional utilización de las fuerzas y posibilidades para lograr la victoria.

El arte táctico es necesario en todos los deportes, sin embargo resulta de gran importancia en los juegos deportivos, donde se requiere una instantánea comprensión de la situación de todos los compañeros de equipo y una rápida utilización de ricas experiencias.

El arte táctico ingenia a deportistas y equipos, permitiéndoles no solo utilizar racionalmente su técnica deportiva, su preparación física y moral-volitiva, sino sus conocimientos y experiencias en los enfrentamientos con los contrarios y bajo diversas condiciones.

También podemos decir que la táctica deportiva abarca todo los modos más o menos racionales de conducción del certamen por el deportista (táctica individual) y por el

equipo deportivo (táctica de equipo o colectiva) supeditados a un determinado proyecto y plan de alcance del objetivo de competición.

La idea táctica en los juegos deportivos con frecuencia emana de la aspiración de imponer al equipo contrario una manera de conducir el juego desventajoso para el equipo mencionado, etc.

La maestría táctica de los baloncestistas se basa en la habilidad y hábitos concretos y en la acumulación de conocimientos acerca de la situación general de la táctica, así como de las leyes del baloncesto que dan a los jugadores la oportunidad de actuar individual y colectivamente en la ejecución de un plan de juego previamente elaborado.

La preparación táctica tiene una importancia considerable en casi todos los deportes, nos muestra la forma de conducir la competencia. Por esta razón es parte de las tareas del entrenamiento de jóvenes talentos desde su primera fase.

En la preparación táctica la adquisición de conocimientos teóricos y su dominio en la práctica en relación con el deporte ejecutado es fundamental, la maestría táctica se fundamenta en la rica reserva de conocimientos y hábitos que permitan realizar con exactitud un plan pensado con precisión, y cuando se producen cambios rápidos, poder valorar la situación para encontrar la solución más efectiva y encaminar de nuevo la acción.

La enseñanza de la táctica se realiza en sesiones de aprendizaje y entrenamiento, en las comprobaciones y directamente en las competencias. Es necesario organizar la enseñanza de la táctica sobre todo en las etapas finales, simultáneamente con las tareas de las preparaciones físicas y moral volitiva.

### **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.**

La preparación psicológica persigue el desarrollo de las cualidades psíquicas que el deportista necesita para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo, la estabilidad psíquica y la disposición para intervenir en competencias.

La educación de la estabilidad psíquica se estructura a partir de la formación de la habilidad de conservar e incluso elevar en condiciones extremas el nivel de su estado emocional, capacidad de trabajo y efectividad de acciones motoras.

Los componentes de la preparación psicológica son:

- Las funciones psíquicas que propician el dominio perfecto de la actividad motriz.
- Las cualidades de la personalidad (orientación de la motivación, rasgos del carácter, temperamento) que aseguran intervenciones estables, un alto nivel de capacidad de trabajo y de la actividad psíquica en las difíciles condiciones del entrenamiento y las competencias.
- Las vivencias psíquicas positivas y estables que se manifiestan en esas condiciones.

Para regular con precisión las acciones motoras y contribuir al dominio de la técnica encontramos varias funciones psíquicas, dentro de ellas:

1. Las percepciones muscular-motoras bien desarrolladas que permiten analizar el control de los distintos parámetros del movimiento, el sentido del tiempo, del ritmo, de la distancia, la capacidad de orientarse en el espacio.
2. Las capacidades de la atención, habilidad para concentrarla y distribuirla en diferentes parámetros del movimiento en un micro intervalo de tiempo y otros.
3. Las particularidades de la representación de los movimientos y del conjunto de sus diferentes complejidades.
4. Las particularidades de la memoria operativa.

La disposición psíquica representa el más alto nivel de preparación psicológica para enfrentar las competencias, supone la existencia de un alto nivel de cualidades sensoriales y sensomotrices, propiedades de la atención, ideomotricidad, pensamiento táctico, memoria y capacidad del control de su voluntad, de su conducta y sentimiento.



Para la preparación psicológica del deportista se pueden realizar algunas tareas tales como:

- Contribuir al perfeccionamiento de los procesos psíquicos, percepciones especializadas, representaciones, atención, memoria, pensamiento y otras que contribuyan a alcanzar el máximo nivel de maestría técnico-táctico.
- Formar cualidades psíquicas de la personalidad del deportista que ejerzan influencia sobre la manifestación estable de los procesos psíquicos mencionados, sobre la conservación y la elevación del nivel de la capacidad de trabajo y de la efectividad de las acciones motoras en las condiciones difíciles del entrenamiento y la competencia.
- Crear los estados psíquicos óptimos durante el proceso de entrenamiento y las competencias.
- Desarrollar la habilidad de controlar los estados psíquicos en las condiciones de la actividad.
- Contribuir al desarrollo del conocimiento acerca de las competencias que han de celebrarse.
- Crear una atmósfera psicológica positiva en los colectivos de deportistas.

Podemos plantear como conclusión que la preparación psicológica incide en la esfera cognitiva, afectiva y volitiva de la personalidad; cuando el atleta está adecuadamente preparado desde el punto de vista psicológico la actividad de la conciencia transcurre con mayor precisión, claridad y rapidez; experimenta un estado de ánimo excelente y gran optimismo, aparecen emociones que se expresan en el entusiasmo, confianza en sí mismo y en la victoria, deseos de competir y sentimientos de responsabilidad, están preparados para vencer las exigencias del entrenamiento y las condiciones que imponen las competencias de alto nivel.

### **PREPARACIÓN TEÓRICA O INTELECTUAL.**

La preparación intelectual del deportista abarca todo aquello que está dirigido a comprender la actividad deportiva en sí, los fenómenos relacionados directamente con

ésta y a desarrollar las facultades intelectuales sin las cuales es imposible alcanzar objetivos considerables.

Tiene relación directa con la formación de bases racionales de motivación del deportista, su preparación volitiva y psíquica especial, la enseñanza de la técnica y la táctica deportiva y con el perfeccionamiento de la maestría deportiva, así como también está estrechamente vinculada a la elaboración de las aptitudes físicas.

En todas estas relaciones tienen importancia sustancial dos aspectos principales de la preparación intelectual del deportista: 1) Su formación intelectual y 2) La educación de las facultades intelectuales. ( Matveev 1983)

1)Formación Intelectual del Deportista: Es el conjunto de conocimientos. Los principales son:

a)Conocimiento relativo a la concepción del mundo, la motivación y la ética deportiva, decimos entonces conocimientos que ayudan a formar la manera correcta de ver el mundo en general, que permiten comprender la esencia general de la actividad deportiva, su significado social y personal para el deportista y formar fases racionales de motivos y principios estables de conductas.

b)Conocimientos que conforman la base científica general de la preparación del deportista (principios generales de la preparación del deportista)base científico-naturales y psicológicas de la actividad deportiva, etc)

c)Conocimientos deportivos aplicados que incluyen información concreta sobre las reglas de las competencias, de la técnica y táctica de la modalidad elegida del deporte, los criterios de la eficacia de los mismos y las vías de asimilación, los medios y métodos de la preparación física , volitiva y psíquica especial, las reglas de organización correcta del entrenamiento, las exigencias de la organización del régimen general de la vida que emanan de los requisitos de la actividad deportiva, así como sus reglas de autocontrol, condiciones materiales y técnicas, etc.

Estos conocimientos se encuentran concentrados en disciplinas científicas especiales que se formaran en el área deportiva (fundamentos comunes y ramas particulares de la teoría y metodología del deporte) como también en ramas especializadas de las

disciplinas generales humanitarias, naturales y contiguas, orientadas a investigar y fundamentar científicamente la práctica deportiva; precisamente ellas forman la materia, en el aspecto elaborado didácticamente de la instrucción teórica del deportista.

La instrucción y la autoinstrucción sistemática ,que se profundiza durante el perfeccionamiento deportivo de muchos años, se convierten en condición decisiva de las manifestaciones creativas en el deporte.

Según los autores consultados (6,25,27,28,33,36,49,56,58,62,68,69,70,71,76,79 ) La transmisión y asimilación de los conocimientos teóricos en el proceso de preparación del deportista se realiza principalmente en las formas que caracterizan la enseñanza intelectual (conferencias, seminarios, coloquios, trabajos independientes basados en distintas fuentes, etc)

En el entrenamiento deportivo la impartición de los conocimientos se relacionan con la argumentación, por parte del Entrenador de las tareas de entrenamiento, la formación de una actitud sensatamente activa hacia ellas, el control de su ejecución y con el análisis de los resultados del cumplimiento. Aquí debido a causas comprensibles, la posibilidad de transmisión del sistema detallado de información es limitado (El carácter dinámico del proceso de entrenamiento, dictado por las regularidades del desarrollo del buen entrenamiento, etc). Por eso un significado de primer orden en la instrucción intelectual del deportista lo tiene el sistema de clases teóricas, que se organiza en relación con el entrenamiento y la dirección de su autoinstrucción y educación de los intereses cognoscitivos.

Estos criterios refuerzan sobre todo el papel del Entrenador y una vinculación de métodos y formas de organizar su tratamiento. Nosotros partimos de un criterio más abarcador, generalizador e integrador de la actividad de enseñanza-aprendizaje en una interacción dialéctica entrenador y atletas abordada con profundidad en el capítulo 3 de este trabajo.

En la orientación de la autoinstrucción del deporte es necesario tener en cuenta que su apreciación de los diversos conocimientos teóricos para el perfeccionamiento

deportivo no siempre coinciden con la valoración del Entrenador y la significación objetiva de los mismos por lo que se hace necesario trabajar en esta problemática.

De acuerdo a numerosas investigaciones muchos deportivos, especialmente en las primeras etapas de su camino como tal, se inclinan a dar un valor demasiado alto a los conocimientos particularidades, relacionados directamente con los intereses deportivos inmediatos. Si se toma esto como el aspecto primordial de la formación teórica se empobrece no sólo su contenido, sino también el sentido de la práctica deportiva.

El Entrenador debe ser capaz de satisfacer las necesidades utilitarias y transformarlas en conocimientos, debe elevar los intereses y apoyándose en éstos, guiar a los atletas hacia la comprensión más profunda de la esencia general de la actividad deportiva como factor del desarrollo multifacético de la personalidad.

Partiendo de los fundamentos de la Teoría General de la Educación y la Enseñanza, el desarrollo de las cualidades del intelecto (su amplitud, profundidad, su interés por saber, su calidad de criterios, su vivacidad, etc), está condicionada por la acumulación de conocimientos partiendo de la ejecución práctica que contribuye al denominado pensamiento operativo táctico (en las luchas deportivas y combates cuerpo a cuerpo), facultad de analizar y constituir profundamente modelos de nuevas formas de movimiento (En gimnasia y modalidades deportivas análogas) etc.

La educación de las facultades intelectuales que corresponden a las específicas de la modalidad deportiva elegida para la especialización conforman a la par con el aspecto instructivo, el contenido primordial de la preparación intelectual del deportista.

En el entrenamiento deportivo el desarrollo de las facultades intelectuales tiene orientación concreta, su base práctica es estudiar y perfeccionar la táctica y la técnica deportiva, dicho en forma más precisa, solucionar las tareas de carácter creativo que surgen con ello y las tareas análogas en la preparación psíquica especial, volitiva y física.

Para formar capacidades creadoras se necesita además un sistema de conocimientos especiales y modos de organizar la práctica deportiva, los que moverían al deportista a conseguir crecientes expresiones creativas, desde formas iniciales del análisis y

búsqueda independiente hasta la solución de problemas realmente difíciles, relacionados con la creación de nuevas variantes de la técnica de movimiento, la elaboración de una técnica original de las competiciones y con el perfeccionamiento de los métodos de entrenamientos. Precisamente esto debe constituir la línea cardinal de la educación de las facultades intelectuales en el entrenamiento deportivo.

Los enfoques modernos de optimizar las vías de la educación intelectual del deportista están orientados no tanto a los procedimientos metodológicos parciales, como a la confección de programas y métodos integrales que se apoyan en los principios del desenvolvimiento consecuente de la actividad cognoscitiva con el grado creciente de participación del deportista en la solución de los problemas y con el control objetivo de los resultados de dichas soluciones.

La preparación integral del deportista tiene como punto de partida el sustento teórico que el especialista sea capaz de transmitir a los educandos. Solo de esta forma es posible la realización de la actividad deportiva de forma consciente.

El atleta debe recibir los contenidos teóricos que le permitan una interpretación clara de las actividades que se desarrollan en un entrenamiento y en una competencia siempre partiendo del conocimiento e inteorización de los objetivos de la preparación.

El trabajo político ideológico, así como el conocimiento de los valores éticos de nuestra moral, son aspectos básicos en la preparación del joven deportista y constituyen factores básicos en la integralidad del proceso pedagógico.

Según orientaciones establecidas en el inicio de cada sesión de entrenamiento el especialista debe abordar de acuerdo con las efemérides o jornadas históricas, temas que despierten el interés por el estudio de nuestra historia y de los valores patrios, destacando además los valores éticos, y morales de nuestra Revolución. Nosotros no contradecimos estos criterios pero proponemos aprovechar más las posibilidades que brinda el propio contenido del entrenamiento para un desarrollo cognitivo afectivo volitivo integral en el atleta.

Según el Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto en el plan de preparación teórica se deben incluir contenidos sobre las siguientes temáticas:

- ♦ Técnicas de los movimientos
- ♦ Hábitos psicológicos y autocontrol diario.
- ♦ Higiene
- ♦ Historia del Deporte.

A nuestro entender los tres últimos abordan aspectos generales, pero el primero y todo lo que se realiza en el entrenamiento dentro de la preparación del Deportista constituyen contenidos a desarrollar dentro de la preparación teórica y fundamentamos nuestra propuesta en este sentido.

En la preparación de los deportistas tiene un papel de especial importancia la **preparación teórica** que constituye el aspecto fundamental de la realización práctica del principio de lo consciente y lo activo.

El camino de la más alta perfección deportiva pasa por la adquisición de conocimientos, es por ello necesario que desde los primeros pasos en el deporte, los conocimientos de los deportistas se formen y perfeccionen en la propia práctica.

La preparación teórica se define como la educación de las facultades intelectuales que corresponden a la específica de la modalidad deportiva elegida para la especialización, conformada a la par con el aspecto instructivo.

Partiendo de los criterios de Ozolin 1970 la adquisición de conocimientos en la especialidad deportiva que se realice y la utilización en la práctica son medios apropiados para acelerar el crecimiento deportivo, de ahí la importancia de abordar el desarrollo físico de los jóvenes deportistas, alcanzar el perfeccionamiento de la maestría técnica, los aspectos psicológicos, el mundo material, conocimientos culturales generales e ideo-políticos y todo esto es a través de la preparación teórica, obligar al deportista a estudiar la Teoría y Metodología de la modalidad del deporte que practica, así como los principios de la anatomía, fisiología, higiene, psicología y el autocontrol.

La preparación teórica debe poseer un amplio programa que sea lo suficientemente amplio y profundo, donde se reflejen los conceptos generales de nuestro sistema, así

como las perspectivas del desarrollo de la Cultura Física y el Deporte, así como también las cuestiones relacionadas con la moral comunista y la educación integral de los deportistas. En el proceso de una preparación teórica especial debe tratarse los fundamentos científicos y el análisis de la técnica y la táctica en el deporte seleccionado.

En la preparación teórica se influye especialmente sobre el conocimiento racional, se adquieren informaciones que le permiten al deportista poseer un programa de acción más acabado y conocer las bases morfológicas, fisiológicas, biomecánicas, metodológicas y psicológicas que rigen sus esfuerzos y acciones.

Según Norma Zaínz de la Torre 2003, para que la preparación teórica alcance los fines que se propone toda actividad de esa índole debe tener en cuenta diferentes aspectos generales a cumplir, tales como:

- ♦ El desarrollo en el deportista del interés cognoscitivo sobre contenidos generales y específicos del proceso de entrenamiento.
- ♦ El perfeccionamiento de la verbalización correcta de los contenidos de la acción

Lo que no se puede explicar con palabras se comprende mal y se ejecuta deficientemente) (61,32 )

El contenido de la clase teórica se debe hacer coincidir con el objetivo central del mesociclo (3 a 6 semanas) y el tipo de tareas a realizarse dentro del mismo.

La actividad de preparación teórica debe anteceder al inicio de la práctica de la tarea física a desarrollarse.

Debemos plantear que concebimos la preparación teórica integrada a los restantes componentes de la preparación del deportista y por ello no estamos del todo de acuerdo con el último aspecto propuesto, pues dentro de una unidad de entrenamiento, que es la célula básica de la manifestación práctica de estos componentes de la preparación del deportista, ésta puede trabajarse en cualquiera de las partes de la misma (inicial, principal y final) por lo que no se determinarían tipos de clases teóricas ni momentos específicos de su tratamiento, esto queda demostrado en las valoraciones y el sistema de acciones propuestas en el capítulo 3 de este trabajo.

El empleo de medios para apoyar las informaciones es vital en el tratamiento de este componente, se pueden elaborar materiales especialmente preparados donde se traten e ilustren diferentes cuestiones de la técnica, la táctica, etc, se puede orientar la consulta de literatura especializada sobre la teoría y metodología deportiva, de periódicos y revistas especializados del deporte en cuestión, realizar encuentros con otros deportistas, etc.

## *II.2-B LOS PRINCIPIOS PEDAGÓGICOS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO*

El entrenamiento deportivo como un proceso pedagógicamente organizado, atañe ante todo a los principios pedagógicos generales, por cuanto en ellos están expresados en forma concentrada los reglamentos de partida más generalizados, las leyes y postulados esenciales para cualquier actividad de Instrucción y Educación.

Los principios pedagógicos generales, precisamente por tener ese carácter generalizador, no revelan naturalmente el carácter específico del entrenamiento deportivo, por eso todo el sistema de principios que sirven de guía al Entrenador no se reducen solamente a aquellos.

Los principios formulados por la Teoría y Metodología de la Educación Física atañe de forma directa al entrenamiento deportivo como una de sus modalidades, partiendo de los reglamentos pedagógicos que expresan las particularidades generales, pero de todo el proceso de Educación Física en forma racional, incluido el entrenamiento deportivo.

Los principios están dirigidos a contribuir por todos los medios al desarrollo multifacético y armónico del individuo, a la orientación laboral-aplicada, a la defensa y terapia de la educación física y el deporte. Estas normativas metodológicas inciden totalmente sobre el entrenamiento del deportista manifestando las diversas leyes: biológicas, pedagógicas y de la lógica, así como la teoría del conocimiento que deben ser consideradas y utilizadas correctamente en el mismo.

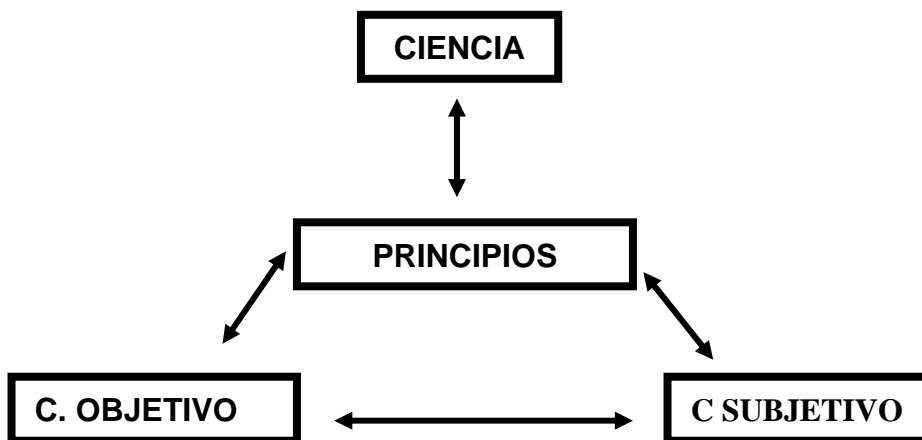
En la pedagogía los aspectos teórico- prácticos especialmente importantes son aquellos principios que reflejan las regularidades generales de la educación y la enseñanza y al mismo tiempo contribuyen a alcanzar los objetivos fundamentales



trazados. Esto significa que el pedagogo no puede dirigirse mediante posiciones libres, sino que debe partir de experiencias sociales comprobadas.

“Los principios didácticos son postulados generales sobre la estructuración del contenido, la organización y los métodos de enseñanza que se derivan de las leyes y de los objetivos de la enseñanza, que expresan el complejo carácter de ésta y que por dicho motivo han de verse y considerarse por su complejidad.” ( 57,63 )

Partiendo de esta definición podemos inferir que los **principios** poseen un doble carácter; objetivo que se expresa en su contenido y las leyes científicas que fundamenta; subjetivo porque son expresados por el **hombre**, por sujetos estudiosos y científicos de cualquier ciencia, esto queda ilustrado en el esquema No 3



“La sabiduría es el perfecto conocimiento de los principios de todas las ciencias y el arte de aplicarlos”.( **LEIBNIZ**.)

Partiendo de las clasificaciones de principios abordadas por diferentes autores (6, 11,25,27,28,33,36,49,56,57,58,61,62,68,69,70,71,76,79 ) a continuación le damos tratamiento a los principios que a nuestro entender y atendiendo a nuestro objeto “la preparación teórica del deportista de baloncesto” son los que más se adecuan para el trabajo eficiente de entrenadores y atletas.

**Estos principios son:**

**1) Conciencia y actividad:** El mismo exige que se asegure la relación consciente del atleta y su participación activa en el entrenamiento, los intereses, las motivaciones y aspiraciones del deportista, además busca la participación activa, creadora y democrática; por otro lado contribuye a la formación de hombres solidarios y cooperativos y al desarrollo de la inteligencia.

Con este principio en el entrenamiento deportivo se crea un ambiente favorable de vida alegre y confianza en el equipo.

La conciencia y la actividad son categorías independientes, pero están estrechamente relacionadas por que facilitan la dirección del Entrenador en función de lograr el esfuerzo del deportista para resolver con eficiencia la tarea planteada, aquí encontramos dos regularidades:

a)Comprensión de la esencia de las tareas: Cuando se orienta adecuadamente la tarea o las acciones a realizar logrando que el atleta sea un partícipe directo de la misma, ésta se hará más comprensible y se ejecutará conscientemente.

b)Ejecución de la tarea de forma activa y con interés. A medida que las tareas y las acciones a realizar alcancen una mayor perfección por la detección de errores y el establecimiento de nuevas estrategias, más solidez de los conocimientos se logrará en el plano consciente.

Ahora bien, también podemos hablar del valor de este principio como punto de partida para la actividad de enseñanza aprendizaje entre el entrenador y los atletas, ya que su esencia se encamina a la asimilación consciente de los estudiantes en la clase y el desarrollo de la actividad cognoscitiva.

La asimilación consciente del contenido del entrenamiento por parte de los atletas, es condición fundamental del aprendizaje. A veces los atletas realizan un aprendizaje mecánico por deficiencias en la organización y conducción del proceso de enseñanza y por eso es importante que el Entrenador tenga presente que no se trata que de ellos recuerden simplemente lo que él explica, sino que en una interacción dialéctica con ellos éstos sean capaces de reflexionar sobre lo que debe hacer, para qué, por qué y cómo.

Para desarrollar la actividad cognoscitiva, tenemos que partir del hecho de que la psiquis no es reflejo pasivo de la realidad, sino por el contrario, tiene un carácter muy activo, por tanto, solo con la participación activa del atleta en el proceso de enseñanza es posible que comprenda los conocimientos y los pueda aplicar creadoramente.

La actividad cognoscitiva en el proceso de enseñanza abarca el nivel más alto cuando los atletas trabajan independientemente, tanto en la actividad intelectual como ejecutora; la atención de los atletas no se mantiene estable, ni concentrada por largo rato cuando prima la explicación del Entrenador provocando que no se desarrolle el interés cognoscitivo.

Este principio exige por tanto según los autores estudiados

(6,11,25,27,28,33,36,49,56,57,58,62,68,69,70,71,76,79)

1)Explicación y fundamentación de las tareas planteadas. ejemplo Cuando el Entrenador transmite los objetivos para la sesión de entrenamiento.

2)Revelar particularidades fisiológicas, bioquímicas y biomecánicas del ejercicio físico que se ejecuta, en dependencia de la edad y el nivel intelectual.

3)Convencer a los atletas del valor del entrenamiento deportivo y los resultados en competencias, asimismo su influencia en la preparación para la vida.

4)Vincular el entrenamiento deportivo con la escuela, familia, instituciones, asociaciones, etc.

5)Observaciones de competencias con tareas determinadas.

6)Detección y corrección de errores.

7)Ayuda a los integrantes del equipo

8)Asignación de tareas fuera del horario de entrenamiento.

9)Análisis técnico-táctico del grupo, del contrario.

La actitud activa y consciente de los atletas de cada momento del proceso de entrenamiento dependerá por tanto de la comprensión de

- ♦ Qué deben hacer
- ♦ Por que lo debe hacer
- ♦ Para qué
- ♦ Cómo cumplir la tarea.

## **2) Principio sensoperceptual.**

Este principio nos indica la influencia que sobre los órganos de los sentidos ejerce la actividad que se desarrolla siempre y cuando parta de la representación de la realidad objetiva, persigue el objetivo de crear la representación completa sobre el deporte objeto de estudio, por lo que está muy vinculado con el procedimiento didáctico de la “demostración”, y la concepción más profunda de “mirar” o sea “observar” percibir todas las características del objeto o fenómeno que se estudia.

En cualquier proceso pedagógico, la demostración ocupa un lugar principal, pero en el proceso del entrenamiento deportivo y la educación física, la misma juega un papel determinante, ya que facilita el resolver la tarea referente al desarrollo multilateral de los órganos de los sentidos.

Si analizamos este principio dentro del entrenamiento deportivo, podemos decir que la explicación- ilustración y la demostración son las formas fundamentales con que cuenta el Entrenador en su deporte en la ejecución técnica del movimiento. Aquí el Entrenador va observando esa ejecución, detectando y corrigiendo errores para de esa forma reforzar la información trabajada.

El Entrenador durante la explicación influye sobre el aparato **auditivo**, durante la demostración en **el visual** y en la ejecución de los ejercicios sobre el tacto y las sensaciones musculares.

Este principio que también se puede encontrar según otros autores como intuitivo, ayuda al atleta en el estudio del material y da una versión clara y gran concentración sobre los elementos técnicos-táctico por separados, por lo que este se utiliza en el estudio de nuevas técnicas y el estudio de las combinaciones tácticas y sus variantes.

Este principio va a estar presente en el estudio del contrario, durante el entrenamiento y en los campeonatos, pues aquí se realizan observaciones y notas de juegos, además se deben utilizar todos los tipos de demostración de los ejercicios (demostración sin error. por parte y lenta), la explicación es la que da una clara representación con la utilización de medios visuales (cine, fotos, esquemas, tablas, etc).

Según el Dr. Dietrich Harre, al aplicar este principio en el proceso de entrenamiento se requiere de la capacidad de funcionamiento y la participación del mayor número posible de órganos sensoriales (receptores complejo de los movimientos). Trabajar gráficamente durante el entrenamiento significa que se apliquen múltiples medios de la representación gráfica que contribuyan a transmitir una imagen completa y reproducible del movimiento y la táctica que deben aprenderse.

### **3) Principio de la Accesibilidad e Individualización.**

Este principio exige asignarle al deportista aquellas tareas que pueda asimilar en el momento adecuado, determinando el grado óptimo de dificultad, al asignar las tareas no deben darse ni por encima ni por debajo del nivel de sus posibilidades reales pues sino la tarea seleccionada resulta o muy fácil o excesivamente difícil, lo que provocará un lento o rápido dominio de lo aprendido , pobre desarrollo de habilidades, hábitos y destrezas de las capacidades condicionales y coordinativas, y de la propia técnica deportiva, además hay pérdida de confianza, motivación e interés por lo que se aprende, es por ello entonces que el Entrenador debe dotarse de conocimientos profundos y tener gran experiencia.

Por lo tanto este principio requiere el control individual de las particularidades de los atletas; de esta manera los requisitos de la preparación deportiva responderán a las fuerzas y posibilidades de ellos.

El control de las particularidades individuales se hacen atendiendo a la selección del material y la carga, así como también para la determinación o señalamiento de las funciones de juego; eso hace que las cualidades del atleta ( lo individual) sean utilizadas al máximo.

Tomamos como conclusión lo expresado en el Manual de Baloncesto (profesor Dragomir V. Kirkov Asesor Técnico de la Cátedra de Baloncesto de la Escuela Superior de Educación Física “Comandante Manuel Fajardo “ y el Colectivo de profesores de la misma), de cómo aplicarlo en el entrenamiento:

- Control individual de las particularidades de los atletas.
- Inclusión en el entrenamiento de las reglas de lo fácil a lo difícil y de lo conocido a lo desconocido.
- Control de la situación de salud.
- El nivel de la preparación física general y especial.
- El nivel de desarrollo de las demás partes de la preparación.
- Integración completa del equipo y participación organizada en los campeonatos.
- Determinación de las tareas para cada juego dependiendo de la posición, funciones y posibilidades de los jugadores.
- Preparación de planes deportivos y control operativo tanto para el equipo completo, como para los jugadores individualmente.

#### **4) Principio de la sistematización.**

Este principio en el proceso de enseñanza aprendizaje se fundamenta en la Teoría Marxista Leninista que formuló los elementos filosóficos y metodológicos del conocimiento científico de los sistemas integrales en su desarrollo, él explicita que los componentes tanto organizacionales como didáctico pedagógicos que se manifiestan en este proceso forman una determinada integridad, donde cada uno cumple funciones específicas, pero enriquecidas cuando al interrelacionarse mutuamente alcanzan su máxima manifestación adquiriendo nuevas cualidades.

La concepción del entrenamiento se ha realizado atendiendo a este principio, los planes de entrenamiento responden al mismo y por ello se parte del macrociclo, mesociclo y microciclo donde se manifiestan los períodos y etapas hasta la unidad de

entrenamiento que es la célula básica de este proceso donde adquiere su dimensión operativa práctica.

El aprendizaje y perfeccionamiento técnico-táctico, la educación de las capacidades condicionales y coordinativas y la preparación teórica presentan enfoque de sistema.

La realización de la exigencia de este principio en la práctica deportiva se produce transmitiendo el contenido del entrenamiento (componentes de la preparación del deportista) hasta que el atleta llegue a asimilarlo y consolidarlo, también se exige que el entrenador proceda consecuentemente y de forma racional.

La autora Guillermina Labarrere Ruyes en su Libro de pedagogía planteaba que la esencia de este principio de sistematización esta dado en la necesidad de que toda actividad del profesor y de los estudiantes sea consecuencia de una planificación y de una secuencia lógica.

Esta autora hace referencia a J. A Comenio Pedagogo del Siglo XVII considerado como el “Padre de la Didáctica”, cuando en su Didáctica Magna se refirió a este principio. “Y todo por sus indisolubles grados, de modo que lo de hoy sirva para afianzar lo de ayer y abrir el camino a lo de mañana.” (61,62)

El Entrenador debe tener en cuenta este principio al planificar las unidades de entrenamiento, que ésta se articule con todos los eslabones del proceso de entrenamiento y con el aumento paulatino de las dificultades( ir de lo fácil o lo difícil y de lo primario a lo secundario ). Cuando se está desarrollando el pensamiento táctico se debe hacer teniendo en cuenta todos los procesos lógicos en el aumento paulatino de los requisitos y la calificación del resultado de los mismos.

El Entrenador debe seguir de cerca de forma ininterrumpida el desarrollo del estado del entrenamiento de sus atletas, de las dificultades que van venciendo y las nuevas tareas a enfrentar.

### **5) Principio del carácter científico.**

El desarrollo vertiginoso de la ciencia y la técnica incide notablemente en los procesos instructivos, por ello el proceso de enseñanza aprendizaje que tiene una organización y planificación estatal envejece rápidamente, es por lo que

constantemente tenemos que actualizar todo lo abordado en el mismo para lograr su efectividad.

Este es un principio que a nuestro entender ocupa en la actualidad una gran relevancia pues el deporte de hoy requiere más que antes una científicidad debido a los logros que ha venido alcanzando y sus nuevas tecnologías. Por tal motivo nuestro deporte, que se enseña y se perfecciona constantemente deberá ser aprendido por nuestros atletas no sólo con los principios, leyes y teorías propias del deporte en cuestión, sino además con un enfoque metodológico de los principios, leyes y categorías de la ciencia general del Marxismo Leninismo, con lo que se logrará penetrar en la esencia y en la interrelación de los fenómenos de la naturaleza, la sociedad y el pensamiento.

En el deporte de Baloncesto siempre el Entrenador deberá significar que todos los hechos, conocimientos y conclusiones a las que se lleguen en el entrenamiento serán objetivamente reales, comprobados científicamente y partirán de una base metodológica Marxista Leninista como se expresa anteriormente.

Esto quiere decir que en la selección de los contenidos del entrenamiento deportivo, más específicamente en todo los componentes de la preparación del deportista, se incluyan los resultados del desarrollo de la ciencia y la tecnología y por consiguiente no se dé entrada a conocimientos anticientíficos.

Por su relevancia, dentro del sistema de principios este ocupa el lugar rector, no podrá existir un adecuado aprendizaje, un desarrollo de habilidades si los atletas no se enfrentan a las situaciones cambiantes del mundo contemporáneo.

#### **6) Principio de la relación entre teoría y la práctica.**

Este principio afianza las reflexiones realizadas durante el desarrollo de todo el trabajo sobre la importancia del componente teórico en la preparación del deportista de baloncesto pues él solo no le limita a que los atletas se apropien de un sistema lógico de conocimiento partiendo de la práctica, sino que puedan aplicarlos en ella para resolver las necesidades de su deporte en el entrenamiento.



En la táctica deportiva la formación teórica tiene su base en la práctica, se le debe dedicar especial atención a la teoría para que el deportista con fundamentos científicos conozca bien el campo de aplicación táctica de la técnica aprendida. El atleta no debe ejecutar la tarea táctica si teóricamente no la ha comprendido y procesado en su mente.

En el proceso de aprendizaje de cualquier acción la formación teórica y práctica tienen que estar muy bien acopladas para que el atleta pueda adquirir habilidades tácticas aplicables en sus deportes.

En una de sus observaciones de las reglas metodológicas de este principio el Dr. Dietrich Harre plantea:(58, 295)

Elaboración de la técnica bajo el aspecto táctico. Este principio se debe aplicar especialmente en los deportes de hombre a hombre y en los juegos deportivos. El atleta debe saber que tareas tácticas puede resolver con la técnica que va a aprender. El aprendizaje de la técnica y su perfeccionamiento sólo se debe producir atendiendo a que la técnica también se desarrolle como una habilidad táctica.

A través de la demostración y la explicación de la acción táctica que los atletas deben aprender, se desarrollan en ellos ideas que se deben profundizar con explicaciones teóricas. El deportista experimenta aquí la situación concreta que él mismo tiene que aprender y perfeccionar.

### **CAPITULO III: PROPUESTA DEL SISTEMA DE ACCIONES DEL COMPONENTE TEÓRICO COMO EJE CENTRAL DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.**

#### ***III-1 EL COMPONENTE TEÓRICO COMO EJE CENTRAL EN LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.***

En las reflexiones realizadas en el Capítulo I y II se ha abordado la importancia del componente teórico en la preparación del deportista, es por ello que en este epígrafe se pretende significar que el componente teórico es el elemento puntual que dinamiza y contextualiza a los restantes componentes ya que a través de él se dirige la formación y desarrollo de las habilidades de los atletas partiendo de la adquisición de sólidos conocimientos en el decursar deportivo.

En el esquema No 4 hemos representado gráficamente el carácter sistémico y dialéctico de la interacción de los componentes de la preparación del deportista, el componente teórico aparece como el elemento rector de este sistema en el centro o corazón del mismo, ya que constituye el aspecto regulador de integración de los componentes técnico, táctico y físicos; en una vinculación directamente proporcional a él aparece el psicológico que es el encargado de mantener la estabilidad emocional adecuada en el atleta para que sea capaz de enfrentarse ante cualquiera situación y en cualquier condición; al componente físico se le da una importancia significativa ya que es el encargado de mantener al organismo en un grado óptimo de preparación para asimilar y desarrollar las acciones técnicas y tácticas y por ello se representa en el centro de estos interrelacionándolos mutuamente y en la medida que los atletas posean un mayor desarrollo en sus habilidades técnico-tácticas realizarán un uso racional de su condición física para ser utilizada en su accionar con una mayor eficacia en las situaciones extremas.

Cada componente de la Preparación del Deportista realiza una función determinada que ha sido tratada en el capítulo 2 de este trabajo, sin embargo cada uno se nutre de los restantes adquiriendo así su máxima efectividad ya que aisladamente no lograrían buenos resultados en el desempeño deportivo.



El componente teórico es el encargado de brindar el andamiaje científico metodológico necesario que le permite al atleta adentrarse en el fenómeno deportivo y estudiarlo, detectando sus contradicciones, las causas que lo originan y darle solución a los problemas planteados.

Este componente ofrece la oportunidad de trabajar con problemas científicos-deportivos que se dan en la realidad objetiva, con el manejo de las teorías mediante el razonamiento lógico, con la interpretación de dichas teorías, su interiorización y puesta en práctica.

Cuando el componente teórico se trabaja adecuadamente el atleta al realizar las acciones físico- técnicas y tácticas las desarrolla exitosamente por interés en el asunto mismo, capta el significado objetivo de lo que realiza, lo asume como algo valioso y siente satisfacción por lo que hace, autorrealizándose no solo cuando logra altos resultados en el período competitivo, sino desde que en el período preparatorio comienza la preparación física general.

Cuando el Entrenador pone al atleta ante situaciones reales y este asume por sí mismo una u otra posición, ha asimilado en forma personal, con sentido, los aspectos que se le han enseñado, el aprendizaje lo forma en la ejecución de las actividades, en el trabajo colectivo y a través de un proceso de comunicación entre el Entrenador y los restantes atletas.

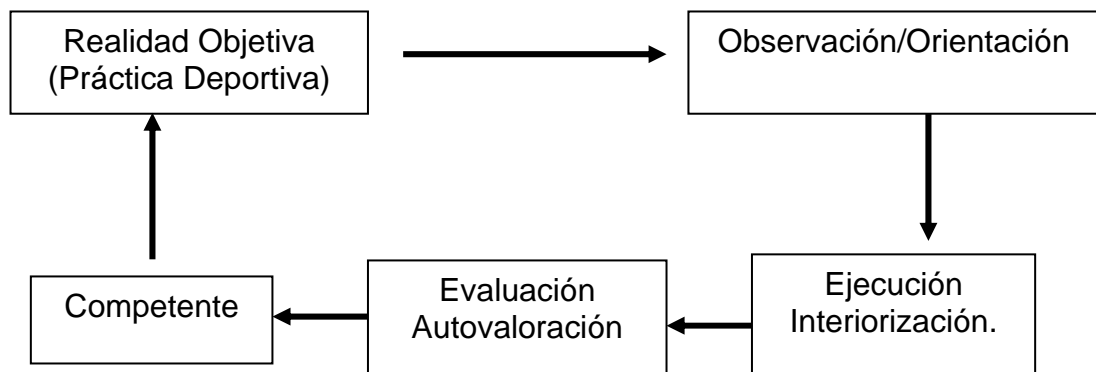
El componente teórico aunque se aborde en los primeros momentos en una unidad de entrenamiento con mayor fuerza, constantemente se está retomando y tratando en la ejecución de las acciones deportivas por ello no estamos de acuerdo en primer lugar con dosificarle un tiempo determinado para abordarlo, ni con establecer tipos de clases teóricas como aparece en algunas de las bibliografías estudiadas(Norma Zaís Información y discusión grupal) sino ver el componente teórico trabajado durante todo el desarrollo de una unidad de entrenamiento como célula fundamental en todo el proceso de preparación del deportista.

El desarrollo de las capacidades cognoscitivas por tanto está condicionado al tratamiento efectivo del componente teórico, el atleta debe ser capaz de aplicar los conocimientos, las habilidades y los hábitos adquiridos en la solución de los problemas a los que se ha de enfrentar en su práctica deportiva, y de la efectividad con que el Entrenador realice el proceso de dirección incluido ahí la planificación, organización, orientación, el asesoramiento, la regulación y el control, dependerá que el aprendizaje sea verdaderamente productivo y que contribuya al desarrollo de las capacidades cognoscitivas.

"Las capacidades cognoscitivas son el resultado de las relaciones entre los conocimientos de los especialistas, técnicos y entrenadores deportivos y la propiedad de resolver los problemas técnicos mediante el empleo correcto del conocimiento táctico, del pensamiento y de la acción en un momento dado, por parte de los alumnos- atletas" (15, 28)

Tomando como punto de referencia los trabajos realizados por Julio Salamanca ( 55 ) que presenta un modelo de enseñanza aprendizaje de la técnica en el Baloncesto, donde aborda didácticamente los pasos a seguir por el Entrenador para enseñar , que a nuestro entender presenta como limitante obviar el papel del aprendizaje (atleta) en este proceso llamado enseñanza/aprendizaje y de la Dra. Norma Zaíz (25) reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo y partiendo de las teorías del aprendizaje significativo( Ausbel, Freire, Bruner ) y el enfoque histórico cultural (Vigotsky, Leontiev, Galperin, Talízina etc.) que persiguen en su esencia poner al hombre en el centro de su propio aprendizaje estableciendo una interacción entre lo afectivo y cognitivo; presentamos a continuación ( Ver esquema 5) lo que a

nuestro entender sería una propuesta general para abordar el componente teórico siguiendo este postulado y respondiendo al para qué, qué y cómo se debe enseñar en una interacción dinámica Entrenador/ Atletas:



1ro: Partir de situaciones dadas en la práctica deportiva.

Enseñamos partiendo de la propia realidad, el Entrenador presenta situaciones reales (partiendo de observaciones en vivo o a través de otros medios audiovisuales o descripciones siempre y cuando no sea posible lo anterior), orienta la observación de los atletas a los aspectos objeto de estudio, con ello se persigue lograr despertar el interés cognoscitivo y las necesidades de aprendizaje.

El Entrenador explota las potencialidades cognoscitivas de los atletas, teniendo en cuenta lo planteado por los atletas, fundamenta científicamente lo observado brindándoles las herramientas científicas necesarias para el desarrollo del pensamiento lógico, para que razonen y lleguen a conclusiones logrando que expresen sus ideas; puede presentar nuevas situaciones teórico/prácticas para reforzar lo aprendido, con ello logrará formar un pensamiento reflexivo, crítico y creativo que le permite al atleta llegar a la esencia, establecer nexos y relaciones asimilando lo más importante.

2do: Ejecutar las acciones correspondientes:

El Entrenador pasa aquí a presentar los diferentes ejercicios que realizarán los atletas según el objeto de estudio atendiendo a la etapa de preparación del deportista en que se encuentren, los atletas aplican lo aprendido logrando afianzar el sentido que tiene lo que aprenden e interiorizando su significado.

3ro: Realizar un proceso de evaluación.

Dirigidos por el Entrenador los atletas se autoevalúan y valoran el trabajo de cada compañero y el equipo en general, se estimula el desarrollo de estrategias que permiten regular los modos de pensar y de actuar contribuyendo a acciones de orientación, planificación, valoración y control.

4to: Lograr la competencia en el atleta.

El Entrenador orienta nuevamente la realización de las acciones corregidas en correlación con el desarrollo de la lógica interna en que se desarrolla el deporte, con ello se persigue el logro de la "competencia" deportiva, se aseguran los conocimientos, hábitos y habilidades necesarios para que el atleta cumpla su rol social con eficiencia, éste percibe la necesidad de ser competente en el deporte, aumenta su nivel de exigencia y sus potencialidades, se logra la estabilidad psicológica enriqueciéndose la práctica deportiva.

Hemos querido exponer en estas reflexiones la necesidad de vincular el conocimiento explícito y el conocimiento tácito, Ver a Cesar R Torres ( ), que los atletas sean capaces de exponer sobre la realidad todo lo aprendido (conocer y decir), pero también y más importante que sean capaces de transformar esa realidad (actuar).

### ***III-2 PROPUESTA DEL SISTEMA DE ACCIONES PARA DESARROLLAR EL COMPONENTE TEÓRICO:***

Para confeccionar este sistema partimos de los referentes teóricos aquí presentados y del análisis del Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. El mismo le fue entregado para su validación a un grupo de profesionales de altos conocimientos y experiencia en este deporte (15) que fungieron como expertos, estos fueron seleccionados empíricamente atendiendo a:

Licenciados en Cultura Física.

Con más de 15 años de experiencia como entrenadores.

Con resultados provinciales y/o nacionales satisfactorios.

Los resultados obtenidos (Ver Anexo 4 y 5) donde se aplicó de la Estadística Descriptiva, el trabajo con proporciones, demuestran la aceptación e importancia del trabajo presentado, las 29 acciones presentadas en un inicio de una u otra manera aparecen reflejadas en las 19 propuestas ya que sólo se eliminó la acción No 14 ( No Válida) por entender que en otras era abordada con profundidad; hubo un total de 15 acciones que se fusionaron unas con otras y 4 que se modificaron, en general el 96,5% de las acciones fueron aceptadas por los expertos.

El sistema de acciones quedó enriquecido con el criterio de los expertos ya que además del análisis anteriormente realizado propusieron 2 nuevas acciones que incorporamos al sistema.

### **SISTEMA DE ACCIONES.**

Además de presentar las mismas para que el Entrenador sepa qué debe tratar, las hemos explicado para que vea cómo tratarlas, lo que le reafirmará el por qué y para qué es necesario abordar, con una concepción más integral y amplia, el componente teórico de la preparación del deportista.

¿Qué tratar en el entrenamiento? Y ¿Cómo tratarlo?

1. Abordar el acontecer actual del Baloncesto en las esfera Nacional e Internacional, puntualizando en los eventos y figuras más importantes de esos momentos.

En la parte inicial de una unidad de entrenamiento el Entrenador puede, (si orientó a los atletas realizar un trabajo independiente de búsqueda de información actual) utilizando métodos productivos hacer que los atletas desarrollen este aspecto, ya sea por un conversatorio, la presentación de una ponencia, las respuestas a preguntas realizadas etc.; pero también durante la parte principal si se ejecuta por ejemplo una acción técnica se puede destacar una figura nacional o internacional que desarrolle muy bien la misma, y si se está realizando un juego se puede hacer mención a resultados de equipos nuestros en participantes campeonatos internacionales.

2. Lograr sistemáticamente la representación gráfica de la simbología del Baloncesto.

En la parte inicial de una unidad de entrenamiento el Entrenador puede presentarle a los atletas a través de la pizarra, láminas u otro elemento gráfico los símbolos del Baloncesto y estos serán retomados por los atletas durante la parte principal al establecer las acciones técnico-tácticas.

3. Explicar detalladamente las reglas vigentes relacionadas con el juego y las competencias correspondientes a estas categorías y las modificaciones de la FIBA.

En la parte principal utilizando la conversación heurística el Entrenador puede ir incluyendo aspectos del reglamento cuando se van realizando las acciones técnico-tácticas e ir explicando las modificaciones de la FIBA y en que consisten, esto lo irá comprobando cuando los atletas realicen cualquier tipo de juego (de entrenamiento, de estudio, preparatorio), teniendo en cuenta características de los torneos a realizar, sistema de competición y características de los contrarios y las sedes.

4. Explicar los aspectos que encierra la Preparación del Deportista destacando lo fundamental de cada componente.

Cuando se realizan unidades de entrenamiento en la parte inicial en el período de preparación física general, se le presentan a los atletas todas las etapas y los períodos de la Preparación del Deportista señalizando su importancia, las mismas se irán retomando durante el desarrollo del macrociclo en las unidades establecidas para ello, aquí se explotarán más las posibilidades de los atletas; enfatizando además en las características de los diferentes tests físico- técnicos y tácticos para constatar la forma deportiva en que se pueden encontrar los atletas.

5. Explicar las exigencias de la organización correcta del entrenamiento y el carácter consciente de la labor para el cumplimiento de las tareas.

A través de un intercambio directo durante la parte inicial y/o principal de la unidad de entrenamiento entre el Entrenador y los atletas se pueden realizar ejercicios de colaboración y oposición precisándose la conducta a seguir para cumplir el objetivo, lo que se retomará en la parte final para constatar la efectividad de lo realizado destacando como fue el cumplimiento de cada meta al final de los ejercicios o durante éstos según las situaciones planteadas.



6. Explicar la importancia de la tarea dada desde su preparación, ejecución y recuperación precisando el régimen general de vida que se debe seguir.

Los atletas dirigidos por preguntas del Entrenador al finalizar la parte principal de la unidad de entrenamiento o en la final explicarán el para qué, cómo y el por qué de la tarea realizada reconociendo el papel desempeñado individual y colectivamente, la utilización dada al descanso activo y pasivo después de soportar una carga física.

Se abordará como dosificar el tiempo libre y la alimentación con el objetivo de restaurar el organismo para posibilitar el recibir una nueva carga.

7. Explicar la importancia del establecimiento de roles acorde al desarrollo de habilidades y capacidades.

A través de una conversación con los atletas partiendo de las funciones que estos deben realizar o realizaron dentro del juego (parte principal o final de una unidad de entrenamiento) reconocerán la actitud a asumir o asumida tanto individual como colectiva detectando el por qué de las dificultades presentadas y estableciendo estrategias a seguir.

8. Destacar los logros deportivos individuales y colectivos.

Los atletas deben ser capaces de valorar los logros tanto del comportamiento como del rendimiento de sí mismo en primer lugar, de sus compañeros y del colectivo desarrollándose así la crítica y la autocrítica, esto se puede realizar durante la parte inicial o final de una unidad de entrenamiento emitiendo criterios sobre los cuales puedan trabajar para solucionar las dificultades.

9. Precisar en cada entrenamiento los fundamentos teóricos de cada acción en dependencia a la dirección de trabajo.

En la parte principal de una unidad de entrenamiento cuando se entrena ya sea la técnica, la fuerza, la resistencia etc, el atleta a medida que ejecuta las acciones debe estar consciente del para qué, el qué y el por qué de la acción que se ejecute., así como de la variabilidad en que puedan trabajarse cada una de estas direcciones, así como el período de entrenamiento más factible para desarrollarlas.

10. Caracterizar a cada miembro del equipo y a éste colectivamente.

Para que un proceso de entrenamiento se realice con éxito se deben conocer las particularidades de cada uno de sus integrantes para poder establecer óptimos niveles de interrelaciones en el colectivo y la eficiencia en las acciones que se realizan y para ello se aplican tanto los test físicos, técnico-tácticos, psicológicos como teóricos. El Entrenador en el momento de aplicarlos debe explicarle a los atletas que importancia tienen éstos y la información que se obtiene con ellos y transmitirles los resultados obtenidos para que se comprenda con profundidad el por qué y para qué se utilizan .

11. Presentar el modelo ideal de un atleta de Baloncesto para establecer patrones de conducta antes, durante y finalizado el entrenamiento y el juego.

Siempre se debe partir de un paradigma en el deporte objeto de estudio por el cual se guíe la preparación de los atletas que les sirva como incentivo y patrón en el establecimiento de sus metas, así se poseen parámetros únicos y estables que servirán para comparar el accionar individual con su repercusión colectiva.

El Entrenador para ello puede utilizar las figuras que en el ámbito nacional e internacional cumplan lo anterior destacando siempre que sea posible los del territorio, esto lo podrá realizar en cualquier parte de la unidad de entrenamiento en las diferentes etapas en que se encuentre.

12. Realizar sistemáticamente un proceso de evaluación de la actividad que se realiza.

Constantemente durante el tratamiento de la unidad de entrenamiento se debe ir trabajando en las dificultades para que se le dé el tratamiento adecuado y se erradiquen, esto contribuye notablemente al perfeccionamiento de los conocimientos y habilidades adquiridas por los atletas, manifestándose así las funciones educativas, instructivas, de desarrollo etc, de la evaluación y control del proceso de entrenamiento.

13. Explicar la ejecución correcta de la técnica de los diferentes fundamentos de la ofensiva y defensiva.

El atleta tiene que ser capaz de explicar y fundamentar científicamente todo lo que ejecuta para que logre la verdadera interiorización y transferencia, en la parte principal de una unidad de entrenamiento se deben dar los fundamentos técnicos del elemento técnico que se ejecuta para que verdaderamente sea significativo para el atleta ya que puede valorar su efectividad a partir de las teorías existentes al respecto.

#### 14. Desarrollar los elementos técnicos vinculados a las acciones tácticas.

Esta acción es básica como contenido dentro del tratamiento del componente teórico ya que da las herramientas esenciales para la ejecución con eficiencia de las diferentes acciones en los diferentes juegos incluyendo el competitivo.

En una constante interacción del Entrenador con los atletas y la utilización de métodos productivos se deben ir abordando estos aspectos durante la parte principal de una unidad de entrenamiento con el objetivo de que se adquieran las habilidades acorde a los planteamientos tácticos y así poder explicar el por qué de las soluciones propuestas, se pueden presentar diversas situaciones variables en correlación con la lógica interna del desarrollo del juego.

#### 15. Revelar particularidades fisiológicas, bioquímicas y biomecánicas del ejercicio físico que se ejecuta.

Este aspecto desarrollado a través de la conversación heurística le posibilita a los atletas conocer la importancia de la necesidad de preparar todas sus extremidades, órganos y sistemas para poder asimilar y ofrecer un resultado acorde a un trabajo físico o técnico y el por qué debe hacer un uso adecuado de su energía, puede utilizarse en cualquiera de las partes de una unidad de entrenamiento

#### 16. Demostrar la importancia del entrenamiento deportivo y los resultados en competencias.

Los atletas tienen que estar convencidos de la importancia del correcto desarrollo del entrenamiento deportivo y todas las acciones que se realizan en las diferentes etapas para poder fundamentar científicamente el porqué de los resultados que se obtienen en las competencias y poder establecer nuevas acciones, esto es importante para que

se pueda explicar como ha sido el trabajo realizado para llegar a alcanzar la forma óptima.

17. Aprovechar las potencialidades del contenido para la labor educativa político-ideológica y de formación de valores.

Con el desarrollo adecuado del contenido se contribuye a la formación de una concepción científica del mundo, de la ética deportiva, atendiendo a la esencia general de esta actividad el atleta valora la significación social e individual del deporte sobre la base de los objetivos trazados por el Estado y el Partido y forma principios estables de conducta.

Es recomendable que este aspecto no se vea como algo que está fuera del contenido que se desarrolla por lo que no se puede establecer un esquema de trabajo sino que debe salir de forma fluida desde la propia actividad.

18. Desarrollar un nivel óptimo en el dominio de las habilidades y capacidades motoras.

Con la realización de diferentes acciones en la parte principal de una unidad de entrenamiento los atletas deben entender aquellos ejercicios que van dirigidos a una forma física a la altura de la dinámica del juego, pues una depende de la otra, existiendo momentos en que solo con un óptimo desarrollo físico se podrá responder en cada momento, se verá así el entrenamiento como un sistema integrado para el logro de resultados.

19. Explicar los aspectos psicológicos esenciales a tener en cuenta para un buen desempeño deportivo.

Durante el desarrollo de cualquiera de las partes de la unidad de entrenamiento se debe ir destacando la importancia que tiene estar seguros de la forma en que se ejecutan las acciones, qué errores se cometen y cómo perfeccionarlos, el atleta tiene que estar preparado psicológicamente para enfrentar una carga elevada como preparación previa antes del desarrollo de una competencia para que ésta no incida en su desempeño efectivo y conocer otros factores que aunque ajenos a la competición en alguna medida inciden en su comportamiento.

### ***III-3 APLICACIÓN DE LAS ACCIONES EN UNA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO.***

Ejemplo. Clase de entrenamiento que pertenece a una etapa especial de preparación.

**Objetivo Técnico-táctico:** Ejercitar el rompimiento rápido con la participación de 2 y 3 jugadores con superioridad numérica.

**Objetivo Físico:** Mejorar la potencia anaeróbica aláctica a través de la acción ofensiva.

#### **PARTE PREPARATORIA.**

El Entrenador realiza aquí la formación y organización de los jugadores, a través de una conversación heurística con los atletas debate sobre los objetivos y las tareas fundamentales a desarrollar, los jugadores podrán expresar los aspectos a tener en cuenta para dar cumplimiento a los objetivos y las tareas. **(se ponen de manifiesto las acciones 5, 6, 7, 9)**

Este es un momento ideal para establecer una comunicación afectiva entrenador-atleta en que este último reconocerá si se siente lo suficientemente recuperado de cargas anteriores, es decir, si descansó lo suficiente y si el colectivo está preparado para enfrentar la tarea **(se ponen de manifiesto las acciones 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 17, 19 )**

**Calentamiento.** Es importante aquí el control por parte del profesor de los ejercicios a utilizar, los atletas en la medida que los van ejecutando, los argumentan, realizándose el reforzamiento a través de la palabra en estrecha vinculación con la acción y se ponen ejemplos de la importancia del calentamiento para poder cumplir con eficiencia el resto de las tareas. **(se ponen de manifiesto las acciones 6, 8, 9, 12, 15, 17, 18, 19)**

#### **PARTE PRINCIPAL**

La orientación pedagógica es comenzar en este caso con el trabajo físico, ya que se trata de mejorar la rapidez de reacción y traslación, momento éste en que los

esfuerzos serán intensivos. Aquí el profesor explica el ejercicio a realizar y el atleta responderá a esas exigencias, pues entre una y otra ejecución debe existir un descanso completo; se seleccionan los ejercicios que le permitan una mejor recuperación, esta pausa es aprovechada para enfatizar los aspectos fundamentales del trabajo de velocidad. **(se ponen de manifiesto las acciones 6, 8, 9, 12, 15, 16 17, 18, 19)**

Ejemplo de un Ejercicio:

Jugadores ofensivos con balón desde la mitad del terreno, tratará de sorprender a un jugador a la defensa para llegar a uno u otro aro con la posibilidad de hacer una colada antes que la defensa se recupere, terminada esta acción una pausa ocurrirá ¡Qué momento más oportuno para que el defensa reconozca y mencione la acción motora que dio respuesta a los planteamientos del contrario!, **(se ponen de manifiesto las acciones 6, 7, 9, 12, 13,14,15,16, 17, 18, 19)**

Durante el trabajo técnico-táctico lo que se busca es que los jugadores sean capaces de aprovechar la superioridad numérica, ejemplo se encuentran los jugadores realizando la acción de 2 vs 0, en un momento determinado se ubica un jugador a la defensa que tratará de impedir el rompimiento, a partir de esa situación el rol más importante depende del conocimiento teórico del cual disponga el jugador en ese instante, por tanto lo importante será que ejecuten las orientaciones dadas por su Entrenador para que seleccionen los principios básicos en acción de ataque para poder contrarrestar la oposición del contrario, lo que indica que cada vez que sea necesario expliquen la solución lógica del momento . Esto debe ser reforzado con la utilización de medios didácticos a través de los cuales utilizando la simbología del Baloncesto y representaciones gráficas, tanto jugadores como entrenadores, puedan llegar a un mejor razonamiento de la acción . **(se ponen de manifiesto las acciones 2, 3, 6, 7, 9, 11, 12, 13,14,15,16, 17, 18, 19)**

Estos fenómenos seguirán dándose y aprovechándose aún más en la medida en que se incorporen jugadores, en que la interacción y la comunicación motriz dependerá mucho de los conocimientos teóricos, éste es un momento muy oportuno para que los jugadores o la defensa muestren sus experiencias **(se ponen de manifiesto las**

**acciones 7, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19)** ejemplo ¿Qué le permitió al jugador poder contener el rompimiento del contrario?. ¿Por qué no se pudo contener el rompimiento del contrario?, aquí los atletas podrán explicar las consideraciones y formas tácticas a emplear. Esto sucede frecuentemente cuando se está haciendo una ofensiva rápida de 2 vs 1 y 3 vs 2 en que se puede lograr un resultado óptimo, si combinamos todas las acciones que proponemos.

### **PARTE FINAL**

Lo más natural en esta parte de la clase de entrenamiento, es que los jugadores lleguen a la misma con un desajuste físico y mental, por lo que se necesita de una recuperación colectiva e individual, existiendo ejercicios orientadores y ejercicios seleccionados, durante la ejecución de estos últimos los jugadores expusieron sus criterios dirigidos por el Entrenador .

Una vez recuperado el jugador, se debe establecer un proceso de análisis y evaluación del rendimiento individual y colectivo, aprovechándose los consejos que pueden desprenderse **(se ponen de manifiesto las acciones 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19)**

### **CONCLUSIONES**

1-La Teoría del Conocimiento Marxista Leninista le brinda al tratamiento del componente teórico los postulados generales que fundamentan cómo el conocimiento del atleta se va formando a partir de la observación de la propia realidad deportiva (contemplación viva) percibida por todos los órganos de los sentidos y llevada al plano mental donde a través de los procesos lógicos del pensamiento puede comprender esa realidad (pensamiento abstracto) y la transforma, transformándose así mismo (práctica) a través de la propia actividad deportiva. Este realiza determinadas acciones para poder interactuar con ese mundo objetivo por lo que la Teoría de la Actividad desarrollada por la Psicología nos brinda todo el andamiaje teórico de como ésta se debe desarrollar a través de un proceso pedagógico, el entrenamiento deportivo, con la puesta en práctica de la interacción de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje, esencialmente objetivo, contenido, método que es una de las leyes esenciales de la Didáctica.

2-El componente teórico constituye el eje central y rector del sistema de los componentes de la preparación del deportista ya que aborda todos los referentes teóricos relacionados con el entrenamiento deportivo en el proceso de instrucción educación, esto contribuye a la formación de un atleta cada vez más preparado física, técnica y tácticamente para obtener resultados competitivos superiores al interiorizar el significado tanto personal como social que tiene el desempeñar con éxito la actividad que se realiza para ser competente en el deporte lo que incide en una preparación psicológica adecuada

3-En el sistema de acciones propuesto se reflejan todas las concepciones teóricas aquí expuestas y se demuestra como al abordar un proceso de enseñanza aprendizaje que conciba al atleta como centro de su propio aprendizaje el trabajo de dirección del entrenador adquiere una concepción más de asesor, de controlador, lográndose una participación más activa del atleta al ser el protagonista de su aprendizaje.

4- El sistema de acciones recoge aquellos contenidos esenciales tanto instructivos como educativos que le son necesarios e imprescindibles al proceso de entrenamiento del atleta de Baloncesto, brindándole a los Entrenadores no solo el qué desarrollar en la unidad de entrenamiento como célula básica donde se le da operatividad a todo el sistema de preparación del deportista, sino también el para qué y el cómo desarrollarlas.



## **RECOMENDACIONES**

Que las acciones aquí propuestas sean aplicadas en la EIDE y la ESPA de la provincia de Pinar del Río para validar su efectividad.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Andux, Calixto (1996). Los objetivos de los deportes de equipos: Un problema metodológico con implicación social. (Material docente mimeografiado, La Habana, ISCF. Manuel Fajardo, Octubre.
2. Álvarez, C. (1999). La Escuela en la vida. Ed. Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.
3. Antón y Col (2000) Alternativas y factores para la mejora del aprendizaje. Madrid, Gymnos.
4. Antón, J (1989) /et.al/. La iniciación deportiva en la edad escolar. Málaga. España: Ed. Unisport.
5. Ausbel, David (1976). Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo. México, Trillas.
6. Ayllan Mora, F y Col (2000). Programa de preparación del deportista de Baloncesto. Ciudad Habana. Federación Cubana de Baloncesto.
7. Barrera, M. (1995). Pedagogía Activa. Actualidad Educativa. Año: 2, No. 7. Mayo-Junio. Sta Fe de Bogotá. Colombia.
8. Blández, J (1993). La investigación acción. Un reto para el profesorado. Barcelona: Ed. INDE.
9. Bayer, C.(1986). La enseñanza de los Juegos Deportivos. (Colectivo de Autores). Barcelona-España: Editorial Hispano Europea.
10. Brizuela Carrión, J. ( 2001) " Entrenamiento de la defensa 1-3-1. Iniciación. Formación .Alto rendimiento. Federación española de Baloncesto. [www.feb.es](http://www.feb.es). entrenadores. separatas técnicas.
11. Calderón, C (1986). La enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona: Ed. Hispano Europea.
12. Castellanos, A.V (1999): El Sujeto Grupal en la actividad de aprendizaje: una propuesta teórica. Tesis de Doctorado, La Habana. CEPES. Universidad de La Habana.

13. Castro, Ruz, Fidel. (1988). Aplicación de las indicaciones de Fidel sobre el Deporte: Rendición de cuenta, Asamblea Nacional.
14. Castiñeira , A.(1990). Reglas Básicas para desarrollar sistemas. Baloncesto, metodología y enseñanza. Centro de Informática del Deporte. Guantánamo, Cuba. Documento Científico.
15. CODEN. (1994). Congreso Internacional de Ciencias y Metodología aplicadas al Deporte. México, D.F.
16. Colectivo de Autores (1981). V. Seminario Nacional. "El perfeccionamiento constante de la actividad pedagógica como factor esencial que garantiza la ejemplaridad del maestro". Impresora Gráfica MINED. C. Habana.
17. Colectivo de Autores. (1985). Filosofía y Ciencia. Editorial de Ciencias Sociales. La Habana.
18. Colectivo de Autores (1995). Tendencias pedagógicas contemporáneas. CEPES, Universidad de La Habana. Editorial El Poirá. Colombia.
19. Colectivo de Autores (1998). Los métodos participativos ¿Una nueva concepción de la enseñanza?. Centro de Estudios para el Perfeccionamiento de la Educación Superior, CEPES. Universidad de La Habana.
20. Colectivo de Autores. (2000). Tendencias pedagógicas en la realidad educativa Actual, Tarija - Bolivia: Editora Universitaria UAJMS.
21. Corrales, Diosdado y otros(1976). La dirección de la actividad cognoscitiva. Editorial pueblo y Educación, La Habana.
22. Davidov, V. V. Tipos de generalización en la enseñanza. Editorial Pueblo y Educación. La Habana,1982.
23. De la Paz Rodríguez, P.L. (1989) Baloncesto: "Aspectos históricos, metodológicos y de organización de competencias. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.

24. Delors, J. (1996). La Educación encierra un tesoro: Informe a la UNESCO de la Comisión. Internacional sobre educación para el siglo XXI. Editorial Santillana, Madrid.
25. De la Torre León, N (2003). Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo. Matanzas, FCF "Camilo Cienfuegos"
26. Dr. Calderón, C (s.a). Principios de la Educación Física. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".
27. Dr. Dietrich, Harre (1988). Teoría del Entrenamiento Deportivo, Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnico.
28. Dragomir V, Kirkov. (1986). Manual de Baloncesto. Guantánamo, Editorial Pueblo y Educación.
29. Dzhamgarov, T.T. Psicología de la Educación Física y el Deporte. La Habana. Científico Técnica.
30. Fabelo, J. R. (1989): Práctica, Conocimiento y Valoración. Edit. Ciencias Sociales, La Habana.
31. Fabelo, J.R. (1989). Práctica, Conocimiento y Valoración. La naturaleza del reflejo valorativo de la realidad. Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
32. Federación Internacional de Baloncesto Amateur.( ) Reglas oficiales de Baloncesto. FIBA. Editorial, Confederación Panamericana de Basketball.
33. Forteza de la Rosa, A (1988). Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo, Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
34. Forteza de la Rosa, A. (1997) Entrenar para ganar. Madrid, España. Editorial Pila Teleña.
35. Forteza de la Rosa, A. (2000) Direcciones del entrenamiento deportivo. La Habana, Cuba. Editorial Científico Técnica.

- 36.G.D. Gorbunov (1988). Psicopedagogía del Deporte, VIPO Vneshtorgizdat, Editorial Pueblo y Educación.
- 37.García Hoz, Víctor. (1988) .Educación Personalizada. Editorial Rialp, SA. España.8va edición.
- 38.Gastón .L. (1997). Metodología de la investigación pedagógica.- Habana MINED.
- 39.Gil Pérez, D. (1997). Crisis en los planteamientos constructivistas de la Educación Científica, En: Pedagogía Constructiva, Pedagogía Activa y Desarrollo Humano. CINDE, Manizales, Colombia.
- 40.Giménez, Fuentes, Guerra F. J.(2000). Fundamentos Básicos de la Iniciación Deportiva en las escuelas. Colección Iniciación Deportiva. Editorial Deportiva, S, L, Cardiz España.
- 41.Gimeno Sacristán, José (1985). Teoría de la Enseñanza y Desarrollo del Curriculum. Madrid: Editorial Anaya S.A
- 42.Gisela, Pejon. María José y otros (1991). El Baloncesto, aportaciones a los objetivos generales de la Educación Física. Apuntes; Educación Física y Deportes.
- 43.González, A. M. (1991). El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones a la Educación. México: Editorial Trillas.
- 44.González, V. (1997). El Aprendizaje en una concepción humanista de la educación. Universidad de La Habana, CEPES. La Habana.
- 45.González, Jorge. (2002). Efectos pedagógicos y educativos del deporte.- \Sociología.htm dirección. Pocos.net. com.br/olímpica.www
- 46.Graca, A. y Olivera, J. (1997) La enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona: Paidotribo.
- 47.Grosser, M. (1990) Alto Rendimiento Deportivo. México. Editorial Martínez Roca.

48. Gutiérrez Ibarra, Saúl y M Ramírez (1991). Planificación y periodización del Entrenamiento Deportivo. México, D. F, Editorial Ciencia y Cultura Deportiva.
49. Harre, D. (1973) Teoría del Entrenamiento Deportivo. Berlin. Tomado de: sportvelag.
50. Hernández Moreno, J. (1988) Baloncesto. Iniciación y entrenamiento. Barcelona. Editorial Paidotribo.
51. Hernández Moreno, J. Fundamentos del Deporte: Análisis de la estructura de juegos deportivos. Editorial INDE. Barcelona.
52. Hernández Moreno, J. (1992). La Enseñanza de los Deportes. Barcelona: Editorial Paidotribo.
53. Hernández Moreno, J. (1989) "Metodología de la observación de la acción del juego en los deportes de equipo". Curso internacional. La Habana, Cuba.
54. Jordane, F. y Martín, J. (1999) Baloncesto: Bases para el alto rendimiento. Barcelona, Hispano Europea.
55. Juan, J (1994). Revista Técnica de Baloncesto: CLINIC (Madrid) 26.
56. Kirkov, V. D. (1975) Manual de Baloncesto. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación.
57. Klingberg, L (1972). Introducción a la Didáctica General. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
58. Konzag, I. (1992) Actividad cognitiva y formación del jugador. RED, Vol VI, nº 6.
59. Kraftchenko, O. y A.L. Segarte (2000). La redimensión del rol del educador y el desarrollo de la responsabilidad profesor-alumno ante la tarea educativa. Informe final de Investigación. CEPES. Universidad de La Habana.
60. Kursanov, G (1976). Problemas fundamentales del materialismo dialéctico. Editorial Ciencias Sociales, Habana.

- 61.Laberre Reyes, Guillermina, Gladys E, Valdivia Pairol(1988). Pedagogía Habana, Editoria Pueblo y Educación.
- 62.Laniel, Aristídez( 1973). Introducción a la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Habana.
- 63.Leontiev, A. (1983). Actividad, conciencia personalidad. Ed. Pueblo y Educación, La Habana.
- 64.Le Boulch, J. (1996). El Deporte educativo. Psicocinética y Aprendizaje Motor. Barceloan: Editorial Pairo.
- 65.Lindberg, F. Baloncesto: Juego y enseñanza. Realizado en España. Editorial Acribia.
- 66.López Rodríguez, Alejandro (1997). El Aprendizaje en una Concepción Humanista de la Concepción. Conferencia. ISCF. La Habana.
- 67.López Rodríguez, Alejandro (1997). Tendencias Pedagógicas Contemporáneas, Pedagogía, Tradicionales (V.S). Pedagogía Activa (Conferencia). La Habana.
- 68.Matveev, L (1982). El Proceso de Entrenamiento Deportivo. Buenos Aires, Editorial Stadium.
- 69.Matveev, L. (1983) Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Moscú, Editorial Ráduga.
- 70.Medina Vaillant, V y W. Denis Esquivel (2000). Paradigma de los fundamentos Psicológicos en la Preparación del Deportista. Pinar del Río, FCF "Nancy Uranga Romagoza".
- 71.Ozolin, N.G (1970). Sistema Contemporáneo de Entrenamiento Deportivo. Moscú. Tomado de Editorial Educación Física y Deportes.
- 72.Ozolin, N,G (1983). Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. La Habana. Ed. Científico Técnica.

- 73.Parlebas, P. (1988). Elementos de Sociología del Deporte. Málaga, España: Editorial Unixport.
- 74.Petrosvski. A.V. (1986). La asignación y la aceptación de la responsabilidad en la actividad del grupo Ciencias Sociales. Habana.
- 75.Peyro, R y Sampedro (1990). Pedagogía del Baloncesto. Valladolid: Edit Miñon.
- 76.Platonov, M. (1994) El Entrenamiento Deportivo. Barcelona, Editorial Paidotribo. Cuarta edición
- 77.Quevedo, LL. y Solé, J. (1990) Baloncesto: habilidades visuales y su entrenamiento. Red, Vol IV, nº 6.
- 78.Reglamento Oficial de Baloncesto (2002) FIBA.
- 79.Revista Técnica de Baloncesto, Clinic, número 26 (julio 1994) Editado: A.E.E.B. Madrid, España.
- 80.Roger, C. (1992). Libertad y Creatividad en la Educación. Barcelona: Ediciones Paidos.
- 81.Rudik, P. A.(1973). Psicología de la Educación Física y el Deporte. Ed: Científico-Técnico.
- 82.Rueda, Beltrán Mario (1991) .Maestría en Tecnología Educativa. Módulo de Investigación Educativa. México.
- 83.Ruiz, L.M. Y Sánchez,F.(1997) Rendimiento deportivo. Claves para la optimización de los aprendizajes. Madrid: Gymnos.
- 84.Ruiz Pérez, L. M (1994). Deporte y Aprendizaje. Proceso de Adquisición y Desarrollo de habilidades. Madrid: Editorial Visor.
- 85.Sánchez Bañuelos, Fernando. (1992). Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Gymmos. Madrid.
- 86.Singer, R. (1986). El Aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Madrid: Editorial Hispano Europea.



87. Sola, J. (1998) Formación cognoscitiva y rendimiento táctico. Apunts, 53.
88. Solé, J., Quevedo, LL. y Massafret, M. (1999) Visión y deporte: hacia una metodología integradora. Un ejemplo en el Baloncesto. Apunts, 55.
89. Sonnenschein, I. (1993) Percepción y entrenamiento táctico. La mejora de la capacidad perceptiva: un componente del entrenamiento de la táctica. RED, Vol. II, nº1.
90. T.T. Dzhamgárov y V. I. Rumiántseva (1989). Liderazgo en el deporte. VIPO "Vneshtorgizdat". Editorial Científico Técnico.
91. Tendencias Pedagógicas Contemporáneas CEPES (Colectivo de Autores). Colombia: Ed. Poirá
92. Verjoshanski, J. (1990) Entrenamiento Deportivo, planificación y desarrollo. España, editorial Martínez Roca.
93. Verkhoshansky, Yuri. (2002). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. <http://www.paidotribo.com>.
94. Vigotsky, L.S. (1995). Interacción entre Enseñanza y Desarrollo. En: Kraftchenko, O. y L. Cruz. Selección de Lecturas de Psicología Infantil y del Adolescente. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
95. Vincenzo, M. "Entusiasmo, concentración y tendencia reactiva de la práctica del Baloncesto". Conferencia.

#### **ANEXO No. 4**

Compañero:

Con vista a perfeccionar el tratamiento del componente teórico, le presentamos a continuación un sistema de acciones a utilizar durante el proceso de entrenamiento.

Queremos que después de analizadas cuidadosamente, usted nos de sus valoraciones en cuanto a:

- 1ro. Acciones Válidas
- 2do. Acciones No válidas
- 3ro. Acciones a fusionar
- 4to. Nuevas acciones.
- 5to. Acciones modificadas.

<b>ACCIONES</b>	<b>A. V</b>	<b>A. N. V</b>	<b>A.R</b>	<b>A.M</b>	<b>N.A</b>	<b>Observaciones</b>
1. Desarrollar en cada sesión de entrenamiento los valores que ese día más se ajusta en el mismo y que le sirva además para su formación dentro del equipo y en la sociedad en general.						
2. Preparar indistintamente a los alumnos para cada sesión de entrenamiento para abordar las efemérides correspondientes a la semana						
3. Dialogar con los atletas acerca de los símbolos patrios y el significado de cada uno de ellos						
4. Confeccionar actividades de carácter político- ideológico donde tenga implícito los principios políticos, las leyes que rigen nuestra sociedad, además comentarios de las mesas redondas y los tribunales abiertos efectuados al respecto en la semana.						
5. Abordar el acontecer actual del Baloncesto, ya sea nacional e internacional, puntualizando en los eventos y figuras más importantes de esos momentos.						

6. Lograr en el atleta de forma sistemática la representación gráfica de la simbología del baloncesto.						
7. Explicar detalladamente las reglas vigentes relacionadas con el juego y las competencias correspondientes a estas categorías en el baloncesto y los ajustes con la FIBA .						
8. Explicar los aspectos que encierran la preparación del deportista y la esencia de ellos, así como principios y leyes que rigen el entrenamiento de éstos.						
9. Realizar en la primera sesión de entrenamiento del periodo preparatorio una conferencia donde personas especializadas en la sociología del deporte o el propio entrenador preparado en el tema explique a los atletas aspectos relacionados con el doping.						
10. Comunicar las exigencias de la organización correcta del entrenamiento, así como las exigencias y organización del régimen general de vida, esto se debe hablar sistemáticamente, de esta forma también formamos valores, además aspectos fisiológicos y autocontrol diario.						
11. Realizar debates acerca del conocimiento higiénico y alimentario que se debe tener en la vida deportiva, así como las consecuencias negativas, al no cumplir con las normativas establecidas para estas categorías en lo anteriormente expuesto.						
12. Desarrollar el pensamiento creativo y razonamiento lógico a través de actividades para solucionar problemas técnico-táctico y estos ejercicios dárseles como trabajo independiente y valorar en próximas sesiones de entrenamiento.						
13. Explicar la importancia y recuperación de la tarea dada en su preparación, así como la forma de elevarse los indicadores de una buena ejecución, su forma de recuperación y la base psicoreguladora.						

14. Realizar actividades donde se reconozca la importancia de la fijación de objetivos de rendimiento a corto, mediano y largo plazo, de común acuerdo con el entrenador y teniendo en cuenta los pasos a seguir para su alcance, así como la forma de control de los mismos.						
15. Realizar trabajo grupal donde esté presente la importancia de la cohesión del equipo, clima psicológico de trabajo y su impacto en el buen desenvolvimiento de las tareas colectivas (Reglas de trabajo en grupo), así como la determinación del liderazgo.						
16. Confeccionar un plan donde tenga implícito encuentros con otros deportistas del deporte en cuestión u otro deporte.						
17. Precisar en cada entrenamiento los fundamentos teóricos de cada acción en dependencia a la dirección de trabajo. Ej. Análisis de un fundamento técnico del juego, posición que se debe adoptar durante el ejercicio físico.						
18. Estudio sobre las características de cada jugador o miembro de un equipo para que se reconozca sus aptitudes físicas, técnicas.						
19. Abordar las características individuales y colectivas de los principales contrarios a enfrentar durante los juegos de control, de estudios, preparación y juegos fundamentales.						
20. Discutir el modelo ideal acorde a la categoría, al momento de la preparación de manera que se pueda establecer patrones de conductas antes, durante y finalizando el entrenamiento y el juego.						
21. Discutir y analizar cada prueba o test que se aplique durante la preparación para concientizar al atleta sobre el resultado que se pretende lograr (rendimiento físico, técnico, táctico, psicológico, fisiológico de salud)						

22. Explicar el accionar técnico-táctico de los equipos implícitos en el mismo						
23. Explicar la ejecución correcta de la técnica de los diferentes fundamentos de la ofensiva y defensiva.						
24. Precisar las características y responsabilidades de cada uno de los jugadores acorde a las funciones que desempeñan dentro del equipo.						
25. Participar activamente en el desarrollo de cada actividad.						
26. Vincular el entrenamiento deportivo del equipo con la escuela, la familia, así como la comunidad de su entorno.						
27. Revelar particularidades fisiológicas, bioquímicas y biomecánica del ejercicio físico que se ejecutan en dependencia de su deporte de la edad y el nivel intelectual.						
28. Convencer a los atletas, del valor del entrenamiento deportivo y los resultados en competencias, así mismo su influencia en la preparación para la vida.						
29. Realizar observaciones de competencia con tareas determinadas y que estos después expresen los errores que detectaron en las mismas.						

**ENTREVISTA A ENTRENADORES DE BALONCESTO DE LOS C.A.R.**

**OBJETIVO:**

Comprobar el dominio que poseen los Entrenadores de Baloncesto en el tratamiento del componente teórico en la preparación del deportista.

**PREGUNTAS**

1. ¿Qué se entiende por componente teórico?
2. ¿Cómo tienen concebida la preparación teórica dentro de la unidad de entrenamiento?
3. ¿Cree usted importante el tratamiento del componente teórico en la preparación del deportista? Fundamente.
4. ¿Cómo se desarrolla el componente teórico en el sistema de preparación del deportista?
5. ¿Cómo se comprueba que los atletas interiorizan el componente teórico?
6. ¿Es necesario establecer una vía que le oriente al Entrenador como desarrollar el componente teórico en el alto rendimiento? Argumente.
7. Pudiera Ud mencionar alguna acción que se ejecuta o pudiera ejecutar para el tratamiento del componente teórico.

PRUEBA DE CONTROL DE CONOCIMIENTOS REALIZADA A LOS ATLETAS DE  
BALONCESTO DEL C.A.R.

**Compañero atleta:**

**Estamos realizando una investigación para comprobar el dominio teórico que poseen sobre el deporte que ustedes practican y por ello necesitamos que nos respondan con sinceridad las siguientes interrogantes:**

**No es necesario que escriban su nombre.**

**Gracias;**

1. ¿Cuántas faltas Ud puede cometer en un partido ? \_\_\_\_\_
2. ¿A partir de que faltas se empiezan a cobrar los colectivos del contrario? \_\_\_\_\_
3. ¿De qué tiempo se dispone para efectuar el saque del balón? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuál es el tiempo máximo de llevar el balón en el saque final, hasta la mitad del terreno? \_\_\_\_\_
5. ¿Cuál es el tiempo de un equipo para tirar al aro? \_\_\_\_\_
6. ¿Cuál es el tiempo máximo para realizar un tiro libre? \_\_\_\_\_
7. ¿Cómo se penaliza la falta intencional? \_\_\_\_\_

---

8. ¿Cuándo hay pelota retenida entre dos jugadores?

---

9. ¿Faltando pocos segundos para concluir el juego y después de una falta que provoca tiros libres, puede el equipo favorecido optar por saque lateral?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

10. ¿Qué entiende Ud por preparación teórica?

11. ¿Cómo abordan los entrenadores este componente?

12. ¿Cómo considera usted la preparación teórica que poseen los atletas de su deporte?

13. Ud es jugador ofensivo, observa la defensa y seleccione:

a) Juega 1 vs 1 \_\_\_\_\_

b) Tira \_\_\_\_\_

c) Penetra \_\_\_\_\_

**14. Seleccione el pase correcto al jugador centro de cada solución defensiva:**

a) Pase indirecto lateral \_\_\_\_\_

b) Alto Atrás \_\_\_\_\_

c) Normal \_\_\_\_\_

**15. Usted es jugador ofensivo con el balón, analice la defensa y su desplazamiento y seleccione:**

a) Drible para atraer la defensa \_\_\_\_\_

b) Pasa al compañero \_\_\_\_\_

c) Ataca de drible el aro \_\_\_\_\_

Información General:

**16. ¿Cuándo se inicia el Baloncesto en Cuba?**

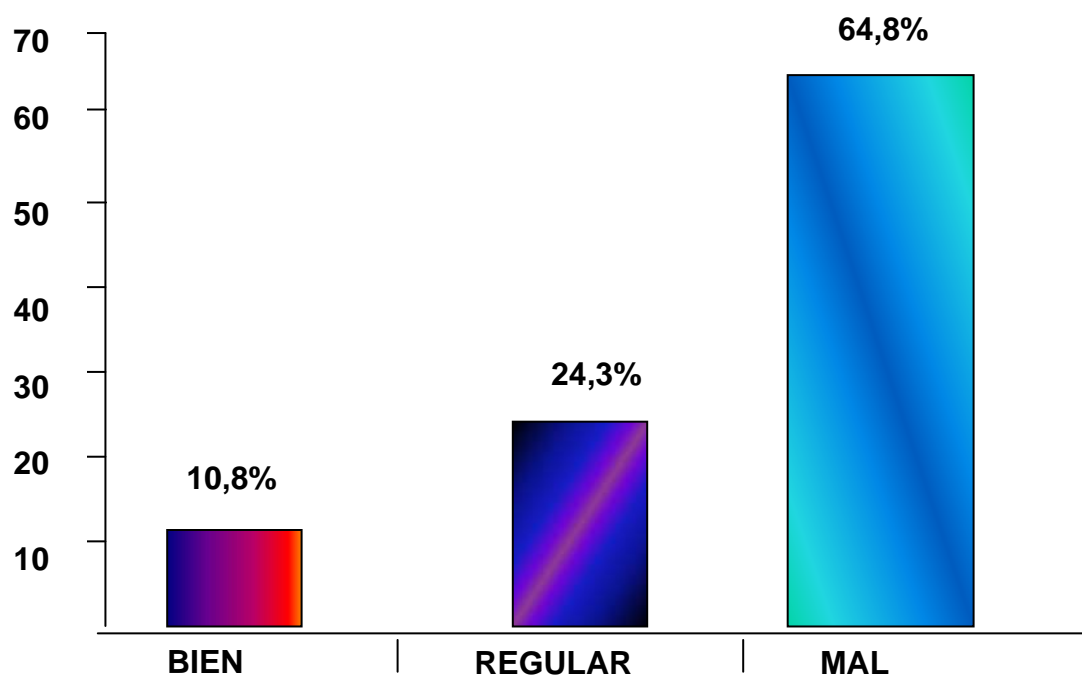
**17. ¿Cómo ha sido el desarrollo del Baloncesto en nuestro país?**

**18. ¿Qué aportes positivos te brinda el Baloncesto para tu preparación integral como deportista?**



ANEXO No 3

# CONOCIMIENTOS TEÓRICOS DE LOS ATLETAS



ANEXO No 5

ACCIONES	A.V	%	A. NO V.	%	A.F.	%	A.N.	%	A.M.	%
1	2	13,3			13	86,6				
2	3	20	1	6,6	11	73,3				
3	2	13,3			13	86,6				
4	2	13,3			13	86,6				
5	13	86,6			2	13,3				
6	15	100								
7	15	100								
8									15	100
9	1	6,6			14	93,3				
10	2	13,3							13	86,6
11	1	6,6	1	6,6	13	86,6				
12	4	26,6							11	73,3
13	3	20			12	80				
14	2	13,3	13	86,6						
15	1	6,6	1	6,6	13	86,6				
16	1	6,6	1	6,6	13	86,6				
17	12	80			2	13,3			1	6,6
18			1	6,6					14	93,3
19					15	100				
20	14	93,3							1	6,6
21			1	6,6	14	93,3				
22	1	6,6	1	6,6	13	86,6				
23			1	6,6	14	93,3				
24					15	100				
25	13	86,6	1	6,6	1	6,6				
26	12	80	2	13,3	1	6,6				
27	14	93,3	1	6,6						
28	2	13,3							13	86,6
29	1	6,6			14	93,3				
30							14	93,3		
31							13	86,6		